

# નૂતન જીવ શાસ્ત્ર.

ભાગ ૧-૨.

લેખક તથા પ્રકાશક

ડૉક્ટર મણીશંકર ગોક્ળજી હાથી એચ. એ.  
કચ્છ-જામોનાદો પાંચારીઆ વીરદાસ ડિસ્પેન્સરીના ડૉક્ટર

નૂતન જીવ શાસ્ત્ર ભાગ ૩ જે, ન્યાયવૈદ્યક,  
સી પુરૂષમાં નપુંસકપણું, મરણોત્તર પરીક્ષા  
વગેરે અધ્યાના કર્તા.

આવૃત્તિ બીજી.

પ્રત ૫૬૦

ઈ. સ. ૧૯૨૭

સંવત ૧૯૮૩

સર્વ હક્ક સ્વાધીન.

૧-૪-૦

શ્રી "લક્ષ્મી" પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ-ટંકશાળ-અમદાવાદ.  
શા. મણીલાલ ડિગરચંદે જામ્યું.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૧૩૩૩૮ વર્ગિક

પુસ્તકનું નામ વૂત્ત જ્ઞપ્તિશાસ્ત્ર ભા-૧-૨

વિષય ૩૫: ૫૭

# નૂતન જીવ શાસ્ત્ર.

ભાગ ૧-૨.

લેખક તથા પ્રકાશક

ડૉક્ટર મણીશંકર ગોહળજી હાથી એચ. એ.  
કચ્છ-જામોનાશેઠ પાંચારીઆ વીરદાસ ડિસ્પેન્સરીના ડૉક્ટર

નૂતન જીવ શાસ્ત્ર ભાગ ૩ જે, ન્યાયવૈધક,  
સ્રી પુરૂષમાં નપુंसકપણ, મરણાન્તર પરીક્ષા  
વગેરે અધ્યાના કર્તા.

આવૃત્તિ બીજી.

પ્રત ૫૦૦

ઈ. સ. ૧૯૨૭

સંવત ૧૯૮૩

સર્વ હક્ક સ્વાધીન.

શ્રી “લક્ષ્મી” પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ-ટંકશાળ-અમદાવાદ.  
શા. મણીલાલ ઉગરચંદે છાપ્યું.

૨૪:૫૭

નૂતન જીવ શાસ્ત્ર ભાગ ૧ લો.

પ્રકરણ.	વિષય.	પૃષ્ઠ.
પ્રકરણ ૧ હું. લગ્ન અને તેના ફાયદા ...	...	૧
,, ૨ જી. લગ્ન માટે કેવી સ્ત્રી પ્રસન્ન ન કરવી ...	...	૩
,, ૩ જી. લગ્ન માટે કેવો પુરૂષ પ્રસન્ન ન કરવો ...	...	૬
,, ૪ થું. સ્ત્રીનો પોતાના બદન પરનો હક્ક ...	...	૮
,, ૫ મું. જાતિ (sex) નો નિયમ ...	...	૧૦
,, ૬ ટું. બહુગર્ભી ...	...	૧૨
,, ૭ મું. વિષયવાસના—તેનો ઉપયોગ તથા ગેર ઉપયોગ ...	...	૧૪
,, ૮ મું. પ્રત્યયર્થ ...	...	૨૦
,, ૯ મું. મહાશુદ્ધિમાન સંતતિ થવાનો નિયમ ...	...	૨૬

નૂતન જીવ શાસ્ત્ર ભાગ ૨ જો.

પ્રકરણ.	વિષય.	પૃષ્ઠ.
પ્રકરણ ૧ હું. ગર્ભાધાન ...	...	૩૩
,, ૨ જી. સગર્ભાવસ્થા—તેનાં ચિન્હ તથા મુદત ...	...	૩૪
,, ૩ જી. ગર્ભની ઓળખાણ ...	...	૩૬
,, ૪ થું. સગર્ભાવસ્થા કાળની ગર્ભપર અસર ...	...	૪૨
,, ૫ મું. સુવાવડ. ...	...	૪૮
,, ૬ ટું. પ્રસવ થયા બાદ માં તથા બચ્ચાની ભાવજત ...	...	૫૫
,, ૭ સ્તનપાનકાળની બાળક પર અસર ...	...	૬૪

## પ્રસ્તાવના.

અમેરિકાના ડૉક્ટર કૉવને ' ધ સાયન્સ ઓફ એ ન્યુ લાઇફ ' નામનો અંગ્રેજીમાં ગ્રંથ છપાવેલ છે. તેને આધારે આ પુસ્તક છપાવેલ છે. ગ્રંથકર્તાનો આશય નવિન પ્રકારના જીવ ઉત્પન્ન કરવાનો છે. હાલ છોકરાં જન્મ છે તે ગમ તેવા સંસ્કારથી જન્મ છે. માવત્રની ઇચ્છા પ્રમાણેના સંસ્કારથી જન્મતાં નથી. તેથી તેને જે ધંધામાં માવિત્ર નાંખે તેના સંસ્કાર તેનામાં ન હોય તો તે ધંધામાં તે ફત્તેહમંદ થતાં નથી અને તેને ફળવણી આપવામાં થતું ખર્ચ અરબાદ જાય છે. ગ્રંથકર્તાના લખવા પ્રમાણે આળ-કને જે ધંધામાં કુશળ કરવું હોય તેનો વિચાર ગર્ભાધાન પહેલાં કરવામાં આવે, ગર્ભાધાન વેળા પણ તેજ સંકલ્પ કરવામાં આવે, સગર્ભાવસ્થામાં જે ધંધો શીખવવો હોય તેનાં પુસ્તક સ્ત્રી પુરૂષ બેગાં એસી સમજીને વાંચે તથા આવડત પ્રમાણે તે ધંધો કરી જીએ તો જન્મનાર આળક ધારેલા ધંધાની મહાશુદ્ધિ લાઇ જન્મે અને તેની ફળવણી પછવાડે થતું ખર્ચ નકામું ન જાય.

આ પુસ્તકના બંને ભાગો પહેલાં છુટા છુટા છપાવેલ છે. હમણું બંને ભાગો બેગાં એક પુસ્તક તરીકે છપાવેલ છે. પહેલા ભાગમાંનું ૧૧ મું પ્રકરણ ' ગર્ભધારણ થતો અટકાવવા વિષેનું ' આ વેળા કાઢી નાંખ્યું છે. એનું લખાણ વાંચનારને પસંદ ન પડવા સમજ કાઢી નાંખ્યું છે. બીજાં પ્રકરણો જે થોડાં અગત્યનાં લાગ્યાં તે પણ કાઢી નાંખ્યાં છે. જે પ્રકરણ નવાં દાખલ કર્યાં છે:- (૧) બહુ ગર્ભાનું, અને (૨) સ્ત્રીનો પોતાનાં બદન પરના હકનું. બીજા ભાગમાંનું એક પ્રકરણ ' સગર્ભાવસ્થાના રોગ ' નામનું પણ આ વેળા કાઢી નાંખ્યું છે.

આ પુસ્તકમાં ગર્ભોત્પત્તિની ધારણા વગર સંભોગ કરવાની મના કરેલી છે. એટલે સગર્ભાવસ્થામાં તેમજ સ્તનપાનકાળમાં અભ્યર્થ પાળવા જરૂર રહે છે. લમ થયા અગાઉ અભ્યર્થ પાળેલ હોય તો આ કુંક મુદ્-તનું અભ્યર્થ સહેલાઈથી પાળી શકાય. માટે અધા કુંવારાને લમ થતાં લગી અભ્યર્થ પાળવા ભલામણ કરીએ છીએ. ભાગ પહેલામાં અભ્યર્થ વિષે પ્રકરણ લખેલું છે તેમાં આપેલી ' જીંદગી ભોગવવાની રીત ' મુજબ વતાય તો સુખેથી અભ્યર્થ પાળી શકાય.

કાણુ શબ્દોનો કોષ છેવાડે આપેલ છે.

યોનિમાં કુશ ( Douche ) મારવાની તથા એનીમા ( Enema ) કરવાની રીત પણ છેવાડે આપેલ છે.

જખૌ-કચ્છ.  
તા. ૨૦-૧૧-૨૬.

}

મણીશંકર ગાકળજી હાથી.

## તૈયાર છે.

ન્યાય વૈદ્યક. કિંમત રૂ. ૩) ત્રણ.

વિષયો—(૧) વૈદ્યક પૂરાવો (૨) મોતનાં ચિન્હ (૩) લાસતું સહતું (૪) મોત થવાની રીત. (૫) ઝોળખાણ, ઉમ્મર, અને જ્ઞાત. (૬) લાસની તપાસ (૭) નામદર્દી તથા વહાવરથા (૮) બળાત્કાર સંગ (૯) સૃષ્ટિક્રમ વિરુદ્ધ સંયોગ કર્મનો ગુન્હો (૧૦) સદોષ ગર્ભપાત (૧૧) બાળહત્યા (૧૨) ગર્ભાધાનની મુદત (૧૩) જીંદગીનો વીરો, આત જીવન, તથા રોગનો દોષ (૧૪) ગળા ફાંસો, ગળા દૂધો, પાણીમાં ફાંસું, તથા શ્વાસતું ફેંધન (૧૫) વીજળી તથા ભૂખમરાની અસર (૧૬) બળવું, દાઝવું, તથા સ્વયમેવ જલન (૧૭) મુંઠ માર, જખમ, માલપ્રેકટસ, તથા લોહીના ડાઘ. (૧૮) ગાંડપણું, ગાંડાની પરીક્ષા, તથા ગાંડપણુનો દોષ. (૧૯) ઝેરનું નિદાન તથા પરીક્ષા (૨૦) કહેવાતા ઝેરના કેસમાં ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો (૨૧) દાહક ઝેર (૨૨) ધાતુમય ક્ષોમક ઝેર (૨૩) વનસ્પાત ક્ષોમક ઝેર (૨૪) પ્રાણીજ ક્ષોમક ઝેર (૨૫) નિંદ્રાજનક ઝેર (૨૬) પ્રલાપક ઝેર (૨૭) માદક ઝેર. (૨૮) કરોડ રજજીવર અસર કરનારાં ઝેર (૨૯) ગ્લાની ઉત્પન્ન કરનારાં ઝેર (૩૦) શ્વાસારોધક ઝેર (૩૧) યાંત્રિક ક્ષોમક ઝેર (૩૨) મરણોત્તર જખમ (૩૩) ઝેરનાં નામ તથા વિષધી (૩૪) ઝેરના વર્ગ (૩૫) ખૂન કે આપઘાત. પુસ્તક મોટું એટલે ડેમી આઠ પેજ બત્રીસ ફોર્મનું છે.

## તૈયાર છે.

નૂતન જીવ શાસ્ત્ર લાગ ૩ જે.

કિંમત. ૦-૮-૦.

વિષયો—પતિ પરાણે ગર્ભાધાન કરતો હોવાથી સ્ત્રીને કરવો પડતો ગર્ભપાત (૨) અટકાવ ન આવતો હોય તેનો ઇલાજ (૩) અટકાવ વેળા થતી પીડાનો ઇલાજ. (૪) અટકાવ ઘણો આવતો હોય તેનો ઇલાજ. (૫) ગર્ભસ્થાનના તથા સ્ત્રીઅંડના રોગ, તેનાં ચિન્હ, તથા ઇલાજ. (૬) સ્ત્રીના શ્વેત (ધોળા) પ્રદરનો ઇલાજ (૭) ચોનિના રોગ, તેનાં ચિન્હ, તથા ઇલાજ. (૮) ટાંકીનો રોગ, તેનાં ચિન્હ તથા ઇલાજ. (૯) પ્રમેહ રોગ, તેનાં ચિન્હ. અને ઇલાજ, (૧૦) સ્ત્રીને થતો પ્રમેહ, તેનાં ચિન્હ અને ઇલાજ (૧૧) વગર ઇચ્છાએ થતો વીર્યપાત, તેનાં ચિન્હ, પરિણામ, તથા ઇલાજ, (૧૨) હસ્તમૈથુન—masturbation, તેનાં કારણ, પરિણામ, અને ઇલાજ (૧૩) સ્ત્રીમાં જોવામાં આવતી હસ્તમૈથુનની ટેવ. (૧૪) વાંઝીઆપણું તથા નામદર્દી, તેનાં કારણો અને ઇલાજ (૧૫) મરજી મુજબ નર તથા નારી જાતિની પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની રીત. (૧૬) પરણેલી જીંદગી સુખરૂપ થવાના ઇલાજ.

# નૂતન જીવ શાસ્ત્ર

## ભાગ પહેલો.

### પ્રકરણ ૧ લું.

#### લગ્ન અને તેના ફાયદા.

હાલના જમાનામાં પુરૂષનું વલણ કુંવારા રહેવા તરફ વળતું જાય છે. તેનાં જે કારણો બતાવાય છે તે બધાં વજન વગરનાં છે.

કેટલાક કુટુંબનાં ભરણપોષણ જેટલો પૈસો ન હોવાથી પરણતા નથી. જવાન પુરૂષો ધંધાની શરૂઆતને લીધે અથવા કુંકા પગાર હોવાથી પરણતાં અચકાય છે. એમણે સમજતું જેમએ કે ઘરરખી-કરકસરવાળી-સ્ત્રી મળી હોય તો કુંકા કમાણી હોવા છતાં બંનેજણ સુખે દિવસો નિર્ગમન કરે-કરી શકે.

કેટલાક પરણેલી જીંદગીમાં ચિંતા, વેહેમ, તથા દુઃખ રહેલાં હોવાથી પરણતાં ડરે છે. એમણે તો કુંવારાજી રહેવું જેમએ. એવા નખળા મનનાને ફરજદ ન થાય એ જ સાહે. કેટલાક વળી વિરૂદ્ધ સ્વભાવની સ્ત્રી મળવાથી સંસાર દુઃખરૂપ થઈ પડવાની ધાસ્તીથી નથી પરણતા. બીજા પરણતું ઈચ્છે છે ખરા પણ કુટુંબ ક્લેશ, છુટાછેડા, ઇત્યાદિ કારણોને લીધે પરણતા નથી.

બધાં સ્ત્રીપુરૂષો સુખની આશા રાખે છે. લગ્ન કરવાથી સુખ મળે છે. જે લગ્ન કરતો નથી તે ઈશ્વરનો હુકમ માનતો નથી એમ ગણાય.

કુંવારાં કરતાં પરણેલાં લાંબું આયુષ્ય ભોગવે છે. માટે બધાં સ્ત્રી-પુરૂષે લગ્ન તો કરવું જેમએ. તંદુરસ્ત માણસો માટે માંદ આમ લખતું છે એ લક્ષમાં રાખવું. કુંવારાં રોગી હોય છે, અને પરણેલાં તંદુરસ્ત રહે છે. આ કારણને લઈને પણ પરણવું જેમએ.

કઈ ઉમ્મરે પરણવું?—પન્ચીશમે વરસે પુરૂષ અને સોળમે વરસે સ્ત્રીએ પરણવું જેમએ. આઠમે વરસે કન્યાનું સગપણ કરી નાંખવું, કેમકે વખતે સારો વર ન મળે તો મુંઝવું પડે. અબ્યાસ થતો હોય ત્યાં લગી

પુરૂષે લગ્ન કરવું ન જોઈએ. હાલના વખતમાં, ૨૪ માં વરસ લગી અભ્યાસ કરવો પડે છે. તેથી ત્યાં લગી કુંવારા રહી, અભ્યાસ પાળી, પચ્ચીશમે વરસે લગ્ન કરવા અમે ભલામણ કીધી છે. પચ્ચીશ વરસ અગાઉ પુરૂષનો બાંધો મજબૂત નથી થતો, અને સોળ વરસ વગર સ્ત્રીનો નથી થતો. એટલે એથી પહેલાં લગ્ન સંબંધ થાય તો પ્રજા નબળી થાય. નબળાં છોકરાં લાંબી આવરદા ભોગવતાં નથી, અને દેશને પણ સંકટ વખતે—હાઠ વખતે—નિરૂપયોગી થાય છે. તેરમે વરસે સ્ત્રીને અટકાવ આવે છે, તેથી તે વયે સ્ત્રીને ઉમ્મર હાયક લેખવામાં આવે છે. ખરું જોતાં એ તો જુવાનીની શરૂઆત ગણાય. ફેરીનાં ઝાડ પર મોર વસંત પંચમીએ આવે છે. પણ તે વૈશાખ મહીને ખાયા હાયક થાય છે. તેવીજ રીતે સ્ત્રીને વિષે જુવાની તેરમે વરસે દેખાયા છતાં સોળમા વરસ વગર સંતાન ઉત્પન્ન કરવા યોગ્ય થતી નથી. સ્ત્રીને ફરજદ ઉછરવાનું જ્ઞાન હોવું જોઈએ. બાળ વયમાં પરણવાથી એ જ્ઞાન મળેલું નથી હોતું. મોટી વય થયા બાદ પરણાવવામાં આવે તો ઘરમાંનાં છોકરાંને ઊછેરાતાં જોયેલાં હોય તેથી પોતાનાંને પણ ઊછેરી શકે. બાળકની માવજત ખામીને લીધે ઘણાં છોકરાં સ્તનપાન કાળમાં જ મરી જાય છે.

**કોણે ન પરણવું ?**—ઉપદેશ રોગ જેને થયો હોય તેણે તે મટી જવા બાદ એ વરસે પરણવું, પણ જ્યાં લગી તેનાં ચિન્હો થતાં હોય ત્યાં લગી લગ્ન ન કરવું જોઈએ. પ્રમેહથી જેનો મૂત્ર માર્ગ (યુરેથ્રા) સાંકડો થઈ ગયો હોય તેણે પણ ન પરણવું. વીર્યપાત ન થવાથી સંતાન ન થાય. ગળતકોડ—Leprosy નો રોગ થયો હોય તો ન પરણવું. અપરમારના રોગ-વાળાએ પણ ન પરણવું. ‘ટયુબરક્યુલોસીસ’ નામનો રોગ જેને હોય તેણે પણ ન પરણવું. જે સ્ત્રીની બસ્તિ—Pelvis એડોળ—Deformed થઈ ગઈ હોય તેણે પણ ન પરણવું. જે સ્ત્રીની કમ્મર નાની હોય તેણે ન પરણવું. પરણવા વગર ન જ ચાલે તો પરણવું, પણ પ્રજા ઉત્પન્ન ન કરવી. એટલે અભ્યાસ પાળવું.

**કન્યાવિક્રય અને વૃદ્ધલગ્ન:**—કન્યાવિક્રય તથા વૃદ્ધલગ્ન અટકાવવાં હોય તો પુનર્લગ્નની છુટ થવી જોઈએ. જે સ્ત્રી પોતાના સદ્ગત પતિ પરના પ્રેમને લીધે જીંદગીભરી વિધવા રહેવાનું પસંદ કરે તેણે ફરી પરણવાની જરૂર નથી. જે સ્ત્રી વૈધવ્યનો ઉપયોગ ધર્મનાં તથા પરોપકારનાં કામમાં કરે તેણે પણ ફરી પરણવાની જરૂર નથી. પણ જે સ્ત્રીની ઇચ્છા ફરી



લગ્ન કરવાની હોય તેને તેમ કરતાં રોકવી એ કીક ન કહેવાય. જે સ્ત્રીને કક્ત દથીવાળાનો જ સંબંધ હોય, એટલે કે, જે સ્ત્રીને પતિસંગ થયેલ ન હોય તેને તો પુનર્લગ્નની અવશ્ય પરવાનગી મળવી જોઈએ.

દીકરો હોય એટલે વંશ રહે તેમ હોય છતાં ઇન્દ્રિય સુખની ખાતર પુરૂષ પુનર્લગ્ન કરે છે. ત્રણથી ચારવાર પુનર્લગ્ન કરે છે; અને સ્ત્રીને કક્ત દથીવાળાનો સંબંધ હોય અથવા પુત્ર સંતાન થયા વગર વૈધવ્ય પ્રાપ્ત થયું હોય છતાં તેને ફરી લગ્ન કરવાની મના છે. આ દેખીતો અન્યાય છે. ખરું જોતાં સ્ત્રીની માફક પુરૂષને પણ એક જ વાર લગ્ન કરવા દેવું જોઈએ. સ્ત્રીને અભણ રાખવામાં આવી એટલે કાયદો બાંધતી વખતે સ્ત્રીને પુછ્યા વગર પુરૂષ પોતાની મરજી મુજબ કાયદો બાંધ્યો, અને પોતાની વિષય ઇન્દ્રિયની તૃપ્તિ માટે ફરી લગ્ન કરવાની છૂટ રાખી.

જેને પુત્ર હોય તેણે ફરી લગ્ન ન કરવું જોઈએ, અને જેને પુત્ર ન હોય તેણે પણ ફરી લગ્ન ન કરતાં દત્તક લેવો જોઈએ. દત્તક ન મળે મગોત્રીના છોકરાને જોઈ મનને સંતોષ પમાડવો જોઈએ. પિત્રાર્હના પિંડથી મરનારની સદ્ગતિ થાય છે એવો શાસ્ત્રમાં લેખ છે.

પુત્ર ન થયો એ દૈવાધીન છે. જે પુરૂષ પુત્ર ન હોવાના કારણથી પુનર્લગ્ન કરે છે, અથવા એક જીવને બીજી સ્ત્રી પરણે છે, તેને બીજી સ્ત્રીથી એ બંધી કન્યા થયાના દાખલા છે. એટલે બીજી કરવાથી પુત્ર થાય જ એવો નિયમ નથી. એ સ્ત્રી પરણવાથી તો ઘરમાં કંકાસ થાય છે. માટે એક દૈયાત હોય તો બીજી નજ કરવી.

પ્રેમ લગ્ન અને પુનર્લગ્નમાં જેમ પ્રેમલગ્ન હોયું છે, તેમ પુનર્લગ્ન તથા વ્યભિચારમાં પુનર્લગ્ન હોયું છે. જે સ્ત્રી મનને વશ ન રાખી શકે તેને વ્યભિચાર કરતી અટકાવવા ખાતર પુનર્લગ્ન કરવા પરવાનગી દેવી જોઈએ. કવિ નાનાલાલ લખે છે કે:—

રેલ લગ્નની વિધવાને, પુનર્લગ્ન સમુ પાપ નથી,

દેલ લગ્નની વિધવાને, પુનર્લગ્ન સમું પુણ્ય નથી.

## પ્રકરણ ૨ જી.

લગ્ન માટે કેવી સ્ત્રી પસંદ ન કરવી.

ધારો કે અમુક માણસ ૨૫ વરસનો છે, તંદુરસ્ત છે, દંદ મનને:

છે, અને પરણવા ઇચ્છે છે. તેણે ‘ટપુબરક્યુલસ,’ અપરમાર રોગવાળી, હિસ્ટીરીઆ નામના રોગવાળી, તથા ગળતકાદ-Leprosyવાળી સ્ત્રી ન પરણવી. નાની કમ્બર જે સ્ત્રીની હોય તેની સાથે લગ્ન ન કરવું. નાની કમ્બરવાળીથી લગ્ન કરવા કરતાં કુંવારા રહેવામાં સાર છે. રોગી સ્ત્રીથી રોગી પ્રજા થાય અને નાણુક સ્ત્રીથી નાણુક પ્રજા થાય. વળી તે હંમેશાં માંદીજ રહે છે, તથા સગર્ભા થાય તો વખતે જણની વેળા કષ્ટાય છે. હિસ્ટીરીઆવાળી સ્ત્રીનો પતિ કદી સુખી થતો નથી.

તમે કદાવર હો તો નાની કમ્બરવાળી સ્ત્રી મા પરણશો. જે સ્ત્રી પૂરા કદની હોય અને જેની કમ્બર મોટી હોય તેની સાથે પરણવું નોંધ્યો.

જે સ્ત્રી નાચવામાં કુશળ હોય તેને ન પરણવું. થોડા દિવસ તો મળહ પડશે પણ ધરકામની આવડતની ખામીને લીધે પાછળથી પસ્તાવું પડશે. સ્ત્રી હારમોનિયમ વગાડવામાં જેવી કુશળ હોય તેવી ધરકામમાં પણ હોવી નોંધ્યો. પરભાષામાં જેવી કુશળ હોય તેવી ધરકામમાં પણ હોવી નોંધ્યો. મોઝાં તુનતા, બિછાનું પાથરતાં તથા પેહેરણ વેતરતાં આવડવું નોંધ્યો. મિડવાઈફનું, નર્સનું, આરોગ્યતાનું, વૈદકનું, તથા યાજ્ઞઉછેરનું જ્ઞાન તેનામાં હોવું નોંધ્યો. તે ગાવામાં, અથાણાં બનાવવામાં, મિઠાઈ ( જાત-જાતની ) બનાવવામાં તથા રાંધવામાં કુશળ હોવી નોંધ્યો.

રૂપ નોંધ ન પરણવું. એકલું રૂપ કાંઈ કામનું ન સમજવું. રૂપ લાંબો વખત ટકવું નથી. ફળવણી લીધેલ હોય તેને પરણવું. ફળવણીવાળી સ્ત્રી જેમ મોટી થતી જશે તેમ સુંદર થતી જશે. આવી સ્ત્રીમાં ડહાપણ હશે, તેથી સંસાર સુખરૂપ થશે.

જે સ્ત્રી દાગીનાની બહુ શૌકી હોય તેને ન પરણવું. એમાં સાદાઈ તથા ડહાપણની ખામી હોય છે. લગ્ન પ્રસંગે પતિ તરફથી મળેલી વીંટી શિવાય બીજું ધરણું સ્ત્રીએ પેહેરવું ન નોંધ્યો.

બનાવટી વાળ કે ખોટાં લૂગડાંથી જે સ્ત્રી રૂપ બતાવતી હોય તેને ન પરણવું. કેમકે લલકો રાખનારીનું મન પવિત્ર નથી હોતું.

આગસુ સ્ત્રી સાથે લગ્ન ન કરવું, એવી સ્ત્રીનાં ભરણુ પોષણ માટે ઘણી કમાણીની જરૂર પડશે. એવી સ્ત્રી રીસાળ ને ચીડીઆ સ્વભાવની હોય છે. એવી સ્ત્રી ધરકામ કરવાનો મનમાં વિચાર કર્યા કરે પણ કરે નહીં; તેથી ધરકામ હંગામ્યાંધ એકલું થઈ જાય છે. વળી આગસુ સ્ત્રી બહુ કામી હોય છે.

જે સ્ત્રીનો ધણી અકસ્માત કે દૂર થઈ ન શકે તેવા કારણ વગર ભરણુવાનીમાં મરી ગયો હોય તેની સાથે લગ્ન ન કરવું. પતિના મોતનું કારણ વખતે એ હોય છે. કામી સ્ત્રી અતિ વિષયથી પતિને કમતાકાત કરી દે છે. અંતે તે પતિ મરી જાય છે. હાલના જમાનામાં સ્ત્રી ઍરિસ્ટરની કે યુનિવરસીટીની બી. એ. ની પરીક્ષા પસાર કીધી હોય તેની સાથે લગ્ન કરવા ઇચ્છા ધરાવે છે. આવા પુરુષોનું શરીરબળ, અતિ અભ્યાસને લીધે, ઓછું થઈ ગયેલું હોય છે. આમાં ઓછાં બળવાળાનું મરણ તે અતિ હવસને લઈને આણે છે.

જે સ્ત્રીનો તેના ધણીએ ત્યાગ કર્યો હોય તેને ન પરણવું. એવી સ્ત્રીની દીકરીને પણ ન પરણવું. જે સ્ત્રી ધર્મની આરથાવાળી ન હોય તેને ન પરણવું.

કાકાની, મામાની, માસીની, તથા ફોધની દીકરી ન પરણવી. પિતૃ-નાઈમાંથી કન્યા ન પરણવી જોઈએ.

જે સ્ત્રી માઆપનું માન રાખતી ન હોય, છોકરાં પર પ્રેમ રાખતી ન હોય, ઔણતો નાય. મિજલસ, ગપ્પાં મારવાં, ઈત્યાદિ તરફ ધરકામથી વિશેષ લક્ષ રાખતી હોય તેને ન પરણવું.

સ્ત્રી પુરુષે એક જ ધર્મ પાળવો જોઈએ.

જે કુળમાં પુરુષની ઉત્પત્તિ જ થતી ન હોય તેની કન્યા ન લેવી. જે કુળમાં કોઈએ ઉંચી કેળવણી લીધી ન હોય તેની કન્યા ન પરણવી. જે કુળમાં હરસનો રોગ થયા કરતો હોય તેની કન્યા ન પરણવી.

બહુ કદાવર, રોગી, બદનપર ધણા વાળવાળી, તદ્દન વાળ વગરની, તથા કોરને ભયંકર નામવાળી કન્યા ન પરણવી.

પુશનુમા નામવાળી, હંસ અને હાથીની ચાલની માફક ચાલનારી, ખુબસુરત, અને સુંવાળા વાળવાળી સ્ત્રી પરણવી. નાના દાંત જે સ્ત્રીના હોય તેને પરણવી, કેમકે એ ખુબસુરતીમાં વધારો કરે છે. ગિપલા ગુણ-વાળી હોવા છતાં પોતાથી ઉમ્મરે મોટી હોય તો ન પરણવી.

જે સ્ત્રીની હડપચી નાની હોય, ગરદન પાતળી હોય, હોઠ સંકેદ હોય, સ્તનો ખીલેલાં—well developed ન હોય, અને સ્વર મીઠો તથા કોમળ ન હોય તેને ન પરણવું.

જે સ્ત્રીને તમે પરણવા ન ઇચ્છતા હો તેની મુલાકાત લેતી વેળા નેતી રીતભાત નેતા રહેવું. તમે ચાહો છો એ જણવા ન દેવું. બની શકે

તો વીસી ખર્ચ દઇ તેના ધરમાં જમવા જવું, અને ધરનાં બધાં માણસો સાથે હળીમળી જવું. હંમેશનો પોશાક પેહેરવો. સ્વભાવ બદલાવવો નહીં. કપટ ન કરવું. તમારામાં તોફાની ગુણ હોય છતાં તે લક્ષ્મી હા પાડે તો કરવું, પણ છેટી નાસે તો પ્રયાસ ન કરવો. એમ વર્તવામાં જીનેને લાભ છે.

### મકરણ ૩ જી.

લગ્ન માટે કેવો પુરૂષ પસંદ ન કરવો.

પુરૂષોમાં કેટલાક એવા ગુણો હોય છે કે જે સ્ત્રીને તેમની સાથે લગ્ન કરતાં રોકે છે. લક્ષ્મી માગણી કરવાનો હક્ક હજી લગી સ્ત્રીને મળેલો નથી. તોપણ તે જેને ચહાતી હોય તેને પસંદ કરવાનો હક્ક તેને છે. એ હક્ક તેનાં લક્ષાં માટે ઉપયોગી છે. ૧૬ વરસ પૂરાં થતાં લગી સ્ત્રીએ પરણવાનો સંકલ્પ પણ કરવો ન જોઇએ. એ ઉમ્મર થતાં લગી વિદ્યાભ્યાસ કરવો. તે ઉપરાંત રાંધતાં, ઝલકાં તથા પેહેરણુ વેતરતાં તથા સીવતાં શીખવું જોઇએ. ભરત ભરતાં, મોજાં તુનતાં, ગોદડીમાં યીગડાં દેતાં, ગુંથતાં, ચિત્ર કાઢતાં, તથા ગીત ગાતાં શીખવું જોઇએ. વૈદકનું તેમજ આરોગ્યતા સંબંધી જ્ઞાન મેળવવા ચુકવું નહીં. નર્સનું, સૂચાણીનું, તથા બાળકને ઉછેરવાનું કામ પણ શીખી લેવું.

જે સ્ત્રીને પવિત્ર તથા સુખી જીવંતી ગાળવી હોય તેણે દારૂડીઆને પરણવું નહીં. જેના મેં કે શરીરમાંથી તમાકુની વાસ આવતી હોય તેની સાથે પણ લગ્ન ન કરવું. દારૂ પીનાર તેમજ તમાકુ વાપરનાર વિષયી હોય છે, તેથી તે સ્ત્રીનો નાણુક બાંધો અતિ વિષયી-સંગથી-તોડી નાંખે છે.

ડૉક્ટર કૉવનની ઓળખાણવાળી સ્ત્રીને ત્રણ ડેકાણેથી પરણવાનાં માગાં આવેલ ત્રણેને ના પાડી. એ ત્રણે મોટા-દરજ્જના હતા. પણ તેઓ તમાકુ તથા દારૂ વાપરનારા હતા. આખર એક દારૂ તથા તમાકુ ન વાપરનારો મળી આવ્યો અને તેની સાથે લગ્ન સંબંધ કર્યો.

તમાકુ પીનારા બહુ ભોગી હોય છે. વળી તમાકુ પીનારો દારૂ પણ પીએ છે. દારૂથી સુખનો નાશ થઇ જાય છે. કોઇ માત્ર ૧ એક વાઇન ગ્લાસ દારૂ નિયમસર પીતો હોય તેને પણ દારૂડીઓ સમજાવે. તમાકુ તથા દારૂ પીનારા પણ રોગી હોય છે. કેટલાક કંગાલ હોય છે. એમની આવરદા

પણ દુકી થાય છે. એવા પોતાની મા, બેન, કે પિતરાઈ સગપણવાળી કન્યા સાથે બલિયાર કરતાં અચકાતાં નથી. એવા સાથે મિત્રાચારી રાખવી ન જોઈએ. તમારી બેનપણી એવા સાથે મિત્રાચારી રાખતી હોય તો તેને સમજાવીને દોસ્તી રાખવાની મના કરવી.

બાપજાને ન પરણવું. તમે કાંઈ દોરા તથા શીતના કારખાનામાં જાઓ અને ત્યાં કાંઈને એકાદ વાર શીત કે દોરાની ઢેરી વેચતાં જુઓ તો તમારે સમજવું કે એ બાપલો છે. વિચાર કરો કે જેનામાં ઉમદું દિલ, સારી કીર્તિ, સ્વચ્છ મન, અને સ્વતંત્ર સ્વભાવ હોય તે, સવારથી સાંજ લગી. દોરા કે શીત વેચવા ગાંદાઈ રહે ? એ તો અતિ માનવાળો, મરદાની તથા ઉમદો લાકડાં ભાગવાનો કે પાણી ભરવાનો ધંધો પસંદ કરશે.

દેખીતાં ભરણપોષણનાં સાધન વગરનાં ન પરણવું, એવાને પરણવાથી જીંદગી નિષ્પ્રયોગી થઈ પડે છે. અભણ શ્રીમંત હોય તો પણ તેને ન પરણવું. પૈસો તો આજ છે ને કાલ નથી. પૈસો જોઈ અભણની સાથે લમ કરેલ હોય અને વેપારમાં ખોટ જવાથી પૈસો જતો રહે તો વિમાસવું પડે—પસ્તાવું પડે. માટે શ્રીમંત હોય તો પણ અભણને ન પરણવું જોઈએ. પોતાના ગોત્રના પુરૂષને ન પરણવું. માંમાના, માસીના, કાકાના કે ફાઈના દીકરાને ન પરણવું.

વિધુરને ન પરણવું. કેટલાક બહુ ભોગી હોવાથી અતિ સંગ કરી નાજીક બાંધાની સ્ત્રીને બિમાર પાડી દે છે. અંતે તે મરી જાય છે. એટલે આગલી સ્ત્રીનાં મોતનું કારણ એ વિધુર હોય છે. તમે તેને પરણો તો તમારે પણ મરવું પડે. જેણે કાંઈ સ્ત્રીથી છુટાછેડા ક્યાં હોય તેને પણ ન પરણવું. પોતાથી ઊંચા કે નીચા કદના સાથે લગ્ન ન કરવું. અધર્મી તથા નાસ્તિક સાથે લગ્ન ન કરવું. મા બેન સાથે નિર્દયપણે વર્તતો હોય તેને ન પરણવું. ગદો રહેતો હોય તેને ન પરણવું; કેમકે એવાનું મન પણ ગંદું હોય છે. જે પરદેશીને તમે ઝાળખતા ન હો તેને ન પરણવું. ધર કે દ્રવ્યની લાલચથી ન પરણવું. સદગુણી કેળવણી પામેલ, પૈસાપાત્ર, કે ધંધે લાગેલ પતિ મળે તો લમ કરી લેવું. આજના જમાનામાં માસિક ૫૦ પચાશ રૂપિયા કમાય તે ધંધે લાગેલો ગણાય. એથી હલકી કમાણી-વાળા સાથે લમ કરવાથી સુખ ન થાય.

તમારા શરીરનો બાંધો નાજીક હોય, હાથની આંગળી પાતળી હોય, હાંઠા પાતળા હોય, મોં, હડપટ્ટી તથા કમર નાનાં હોય; અંતે મરદન

લાંબી તથા પાતળી હોય તો જે પુરૂષની છાતી પહોળી હોય, માથું મોટું હોય, ગરદન જાડી હોય, અને હાથની આંગળી જાડી હોય તેની સાથે લક્ષ્ય સંબંધ ન કરવો. એવા મજબૂત બાંધાવાળા પુરૂષથી મોટા કદનું તથા મોટા માથાવાળું ફરજંદ થાય. એમ થવાથી પ્રસવ વેળા ફોરસેપ્સની મદદની જરૂર પડે. ક્યારેક તે ન મળે તો મરણ શરણ થવું પડે.

સ્ત્રીને પતિ પસંદ કરવાનાં પુરૂષના જેટલાં સાધન નથી મળતાં. માટે તેણે ઢોંગ ન કરવો અને હંમેશની રીતથી વર્તવું. સારી આબરવાળા જે હોય તેનીજ મુલાકાત કરવી.

મા નાની વયમાંથી જ દીકરીને પરણવાનું જ્ઞાન આપે છે. ઉતાવળે પરણી બેસવાથી પરતાવું પડે છે. જે સ્ત્રી એમ કહેતી હોય કે મને વૃદ્ધ કુમારીકા કહેવરાવવું પસંદ નથી તેની મને દયા આવે છે, એવું બોલનારીમાં કેળવણીની ખામી હોવી જોઈએ. વૃદ્ધ કુમારીકા શબ્દ હલકા માણસોના મોઢાંમાંથી જ નીકળે છે. એવાંના બોલવાપર થોડો વિશ્વાસ રાખવો.

સ્ત્રીઓમાં કેવી ખાસીઅત રહેલી છે તે કુંવારી અવસ્થા ભોગવનારી સ્ત્રીઓ બતાવી આપે છે. તેઓ શાંતપણે મોટાં કામો કરતી રહે છે. અને જોનારના મનના વિચાર પોતા માટે કેવા છે તે જાણવાની દરકાર કરતી નથી, શાખાશીની ઇચ્છા રાખતી નથી, ઇનામની ઇચ્છા રાખતા નથી, દુઃખીની દાઝ જાણે છે, અને લોકપ્રિય થઈને કાળ નિમમ્મ કરે છે.

## મકરણ ૪ થું.

### સ્ત્રીના પોતાના બદન પરનો હક્ક.

ક્યારે અને કેવા સંયોગોમાં સગર્ભા થવું એ સ્ત્રીની મરજી પર રહેવું જોઈએ.

અમેરિકામાં સ્ત્રીને મિલકતના, મત આપવાના, અમલદારીના, અને પ્રેસીડન્ટ થવાના હક્ક મળેલા છે. હવે ‘બદન પરનો હક્ક’—The right to her own person માગે છે. ક્યારે અને કેવા સંયોગોમાં સગર્ભા થવું એવા હક્કનું નામ બદન પરનો હક્ક. સ્ત્રીઓ કહે છે કે પુરૂષો અમારા પતિ છે, અમારે તેમના પ્રત્યે વફાદારી બતાવવી જોઈએ. પણ તેની સાથે એમ પણ કહે છે કે પુરૂષોને પણ અમારી જરૂર રહે છે. જાતિ સુધારણા તથા ખાલવણી માટે સ્ત્રીઓને પણ વખત મળવો જોઈએ. આતાપણું

દુઃખરૂપ છે, સુવાવડ મોત સમાન છે, સુવાવડથી સ્ત્રીનો જન જોખમમાં આવી પડે છે; પુરૂષને એવા જોખમમાં પડવું પડતું નથી. સવા વરસે થતાં સંતાનથી સ્ત્રીનાં શરીરનાં કાંઠાં નળળાં પડી જાય છે; પુરૂષનાં એવાં કારણથી નળળાં પડતાં નથી. નવમાસ લગી બાળકનો ભાર સ્ત્રીને ઉઠાવવો પડે છે; પુરૂષને ઉઠાવવો પડતો નથી. સુવાવડને લીધે થતા અસાધ્ય રોગો સ્ત્રી ભોગવે છે; પુરૂષ નથી ભોગવતો. પ્રસવથી થતી પીડા સ્ત્રી ભોગવે છે; પુરૂષ નથી ભોગવતો.

આટલાં બધાં દુઃખ સ્ત્રીને તેની મરજી વિરૂદ્ધ ભોગવવાં પડે છે એ ગુલામગીરિ ન કહેવાય ? પ્રાણીઓ પ્રત્યે દયા રાખવા ધર્મ ફરમાન છે તો સ્ત્રીને, તેની મરજી વિના તેને વિષે ગર્ભાધાન કરી, વારંવાર પ્રસવ પીડા વેઠાવવી એ દયા કહેવાય ?

### એક રમણીનું રૂઢન:-

“ પચ્ચીશમે વરસે હું પરણી. દશ વરસમાં મને ૭ સાત ફરજાં થયાં છે. હું છોકરાંની મા કહેવાઉં છું. ખરે જોતાં હું મા નથી, પણ છોકરાંની ચાકરડી છું. એક વેળા હું આનંદી બાલા હતી. હાલ મારાં બાળકાંએ મને માંદી, તથા ચીડીઆ સ્વભાવની બનાવી મુકી છે. મારો બધો વખત ચિંતામાં જાય છે. મારા જીવનમાંથી રસ જતો રહ્યો છે. હું લલવાડીઆં તથા ગડબડીઆં છોકરાં વચ્ચે રહું છું. મિત્રોની મોજ મેળવી શકતી નથી. પરોડીએથી મધરાત લગી ઘરનું વૈતરું કંઈ છું તેની કાંઈને કદર નથી. મારી કલ્પના, મારા ગાલની લાલી, તથા કળા જતી રહી છે. લગ્ન કરવાથી આટલાં છોકરાં થશે એવી ખબર પ્રથમ હોત તો લગ્ન ન કરત. ”

ઉપરનો દાખલો કેવો ચિત્તાકર્ષક છે ? સ્ત્રીઓની દુઃખીહાલત બતાવવા પૂરતો નથી ? પુરૂષોમાંના કેટલાક એવી દલીલ લાવશે કે સ્ત્રીની મરજી હોય તોજ તેના વિષે ગર્ભાધાન થવું જોઈએ એવું ઠરે તો સ્ત્રી પ્રસૂતિની પીડાથી મુક્ત રહેવા ખાતર ગર્ભ ધારણ કરવાની ઇચ્છાજ નહીં કરે. આમ થાય તો શું પુરૂષે જીંદગી લગી બ્રહ્મચારી રહેવું ? આવી દલીલ લાવવા કાંઈ કારણ નથી. સ્ત્રીને પણ સંભોગની તથા સંતાનની ઇચ્છા રહે છે, “ક્યારે અને કેવા સંયોગોમાં સગર્ભા થવું ” એ સ્ત્રીની મરજી પર રહેશે ત્યારે જ છોકરાં થશે તે આવકારદાયક થશે. વળી જે છોકરાં થશે તે

(૧) અટકાવ બંધ થયા પછી સાત દહાડા રહીને સંભોગ થાય તો એમાં છોકરાં થાય.-કર્તા.

મજબૂત તથા તંદુરસ્ત થશે. મજબૂત પ્રજા સંકટ વેળા એટલે લડાઈ વેળા દેશનું રક્ષણ કરી શકે છે. ઉપરાઉપર છોકરાં થવાથી સ્ત્રી નબળી પડી જાય છે. તેથી તેનાં સંતાન પણ નબળાં થાય છે. નબળાં સંતાન દેશનું રક્ષણ કેમ કરી શકે? વળી લગ્નનો હેતુ માત્ર સંભોગજ નથી. બીજા પણ હેતુ છે. ઘર ચલાવવામાં બંને એક બીજાનાં મદદગાર થાય છે. પુરૂષ કમાણી કરે છે તો સ્ત્રી ઘર ચલાવે છે, છોકરાં ઉછેરે છે, અને ઘેર આવનાર મિત્રો તથા અતિથિનો સત્કાર કરે છે. એક પાંખથી પક્ષી ઉડી ન શકે તેમ સ્ત્રી પુરૂષનાં જોડાં વગર ઘર કારભાર સરખો ન ચાલે. સંભોગ સુખ વગર પણ સ્ત્રીપુરૂષ પ્રણયી રહી શકે. કેમકે લગ્ન માત્ર સંભોગનો જ વિષય નથી; આત્મા, બુદ્ધિ, અને મનનો એ વિષય છે. આત્મા તથા મનનો સંબંધ રહે તો શરીર સંબંધ વિના પણ લગ્ન પ્રેમમય નિવડે. શરીર સંબંધ વિના માત્ર આત્મ લગ્નથી સ્ત્રીપુરૂષ તંદુરસ્ત રહી શકે છે. કવિ નાનાલાલ કૃત જ્યાં અને જ્યંત નામનો ગ્રંથ જોવાથી આની ખાત્રી થશે. સરસ્વતીચંદ્ર તથા કુમુદનું એ પ્રેમ લગ્ન લેખાય. યાત્રવલ્કય તથા ગાર્ગી વચ્ચે પણ પ્રેમ લગ્ન-શરીર સંબંધ વિનાનું લગ્ન હતું.

## પ્રકરણ ૫ મું.

### જાતિનો નિયમ.

ભરતી અને એટનો નિયમ છે તો દીકરા દીકરી થવાનો એ નિયમ હોવાજ જોઈએ. કેટલાક કહે છે સ્ત્રી તથા પુરૂષમાંથી જે બળવાન હોય તે પોતાની જાતિની પ્રજા ઉત્પન્ન કરે છે. આમાં અપવાદ જોવામાં આવે છે, તેથી એ નિયમ ન કહેવાય.

કેટલાક કહે છે કે સંભોગ વેળા જે જાતિની પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાનો સંકલ્પ કરીએ તે જાતિની પ્રજા થાય છે. એ વેળા સ્ત્રીપુરૂષ એટલા બધાં બેદરકાર થઈ જાય છે કે અમુક જાતિની પ્રજા બેદર કરવાનો સંકલ્પ થઈ શકતો નથી.

કેટલાક કહે છે કે માબાપની વયપર નર કે નારી જાતિની પ્રજા ઉત્પન્ન થવાનો આધાર છે. આમ બને છે ખરું, પણ અપવાદ જોવામાં આવે છે, એટલે એ પણ નિયમ ન કહેવાય.



એક વૈદ લખે છે કે અટકાવ બંધ થવા પછી બેથી છ દિવસમાં સંગ કરવાથી કન્યા થાય છે, અને સાતથી આર દિવસમાં સંગ કરવાથી પુત્ર થાય છે.

ડૉક્ટર સિફ્ટ લખે છે કે જમણા વૃષણ નરજંતુ ઉત્પન્ન કરે છે, ને ડાબો નારીજંતુ ઉત્પન્ન કરે છે. એજ પ્રમાણે જમણા સ્ત્રીઅંડ નરખીજ ઉત્પન્ન કરે છે, ને ડાબો નારીખીજ ઉત્પન્ન કરે છે. સંભોગ વેળા સન્નતીયનો યોગ થાય છે. એટલે કે જમણા વૃષણના નરજંતુને સંબંધ જમણા સ્ત્રી અંડખીજ સાથે, તથા ડાબા વૃષણના નારીજંતુને સંબંધ ડાબા સ્ત્રીઅંડખીજ સાથે થાય છે. સંભોગ વેળા એક બાણુનો વૃષણ-એક વૃષણ પેટ તરફ જાંચો ચઢે છે, અને તેમાંથી વીર્ય બહાર નીકળે છે. આમ હોતાં ડાબા વૃષણને દોરીનો બંધ દઈ સંગ કરાય તો જમણો જાંચો ચઢે અને તેમાંથી વીર્ય નીકળી દીકરા થાય. જમણાને દોરીનો બંધ દઈ સંગ કરાય તો ડાબો જાંચો ચઢવાથી તેમાંથી વીર્ય નીકળી નારી જાતિની પ્રજા-દીકરી-થાય. ડૉક્ટર ટ્રોલ્ક પણ આ કલ્પના Theory ને ટેકા આપે છે.

ડૉક્ટર વિલ્સન લખે છે કે અટકાવથી બે દિવસ પહેલાં ગર્ભ રહે તો પુત્ર થાય તથા તે બંધ થવા બાદ રહે તો કન્યા થાય. સ્ત્રીને ગર્ભ અટકાવથી આગળના બે દિવસમાં તથા તે બંધ થવા પછીના દશ દિવસમાં રહે છે. અટકાવને બે દિવસની વાર હોય ત્યારે ગર્ભ રહી ગયો હોય તો ધારેલો Expected અટકાવ નથી આવતો. આવો બનાવ બને છે ત્યારે સ્ત્રીને પ્રસવ તેની ગણતરી પ્રમાણે ૨૨ દિવસ મોડો થાય છે. કેમકે સ્ત્રીએ એક માસ લેખ્યો હોયને થવા હોય થોડા દિવસ. અટકાવ પછી પાંચમે દિવસે ગર્ભ રહે છે એમ માનીને ઉપલી ગણતરી મેં કીધી છે, ૨૮૦ દિવસને બદલે ૩૦૨ દિવસે પ્રસવ થાય છે. નિયમ પ્રમાણે ગર્ભાધાન પછી ધારેલો અટકાવ ન દેખાવો જામ્યો. આમ છતાં અટકાવથી થોડા રોજ આગળ ગર્ભ રહી જાય છે ત્યારે ઘણી વેળા અટકાવ બંધ નથી એ થતો. અટકાવ દેખાય એટલે સ્ત્રી પોતાને ગર્ભ રહ્યો છે એમ ન માને. પણ ખીજે ન દેખાય ત્યારે આગળ ખોટો અટકાવ આવેલ એમ માને છે, અને પોતાને આગલા અટકાવથી સગર્ભા માને છે.

એક ગૃહસ્થ ધર્મા માટે બહારગામ રહેતો. એક દિવસે રાતે ઘેર આવ્યો. એ રાતે સ્ત્રીસંગ થયો. પરોડમાં વેહેલો પાછો જતો રહ્યો. એના આવવાની ખબર ડૉક્ટર ડેવીસને, એની સ્ત્રીને, તથા એની માને હતી. જે રાતે સંભોગ થયો તે રાતે અટકાવ દેખાવાને એક અડવાડીઆની વાર હતી. સાત દિવસે ધારેલો અટકાવ તો આવી ઉભો રહ્યો. સ્ત્રીએ માન્યું કે પતિ-

સંગથી ગર્ભ રહ્યો નથી. પણ બીજો અટકાવ ન દેખાયો એટલે ગભરાણી. બરાબર ૨૯૭ દિવસે પ્રસવ થયો. સ્ત્રીને અટકાવ ૨૮ દિવસને અંતરે આવે છે અને તે આવ્યાને પાંચમે દિવસે ગર્ભ રહે છે એમ માની ઉપલી મુદત દર્શાવી-દેખાડી છે. અટકાવથી એક અડવાડીઝાં પેહેલાં ગર્ભ રહેત્ર હોય તો ૧૭ દિવસ મોડો પ્રસવ થાય. કેમકે સ્ત્રીએ એક માસ લેખ્યો હોય ને થયા હોય થોડા દહાડા.

આવા દાખલાથી બે બાબત સાબિત થાય છે:—(૧) ગર્ભ રહ્યો હોય છતાં હંમેશાં તરતજ અટકાવ બંધ થતો નથી અને (૨) પતિ સમાગમ લાંબી મુદતે થાય તો ગર્ભ રહી જવા વધારે સંભવ રહે છે. જંગબારથી ત્રણ વરસે દેશ આવનારાને આનો જાતિ અનુભવ હશે.

## પ્રકરણ ૬ હું.

### બહુગર્ભ.

એકીવેળા એક કરતાં વધારે ગર્ભ ગર્ભાશયમાં હોય તેને બહુગર્ભ કહે છે. સ્ત્રીના અંડ-ovary માં એક કરતાં વધારે બીજ પાકે અને સાથે ફલરૂપ થાય ત્યારે બહુગર્ભ થાય.

નિયમ એવો છે કે દર મહીને એક બીજ સ્ત્રી અંડમાંથી બહાર પડે. ક્યારેક એક કરતાં વધારે બીજ બહાર પડે છે. આવો બનાવ બને તો એક કરતાં વધારે બીજ સાથે ફલરૂપ થાય, અને એક કરતાં વધારે બચ્ચાં સાથે જન્મે.

આયુર્વેદ શાસ્ત્ર કહે છે કે સ્ત્રીનું રજ (લોહી) તથા પુરુષનું વીર્ય રસાયની સંયોગ પામી પ્રજા ઉત્પન્ન કરે છે. આમ ગર્ભ બંધાતો હોય તો હંમેશાં એકજ બચ્ચું થવું જોઈએ. પણ એકીવેળા ૮ આઠ છોકરાં સાથે જન્મેલાં છે. આથી સમજાશે કે સ્ત્રીનું રજ અને પુરુષવીર્ય એ બેના રસાયની સંયોગનું પરિણામ તે ગર્ભ નથી. આધુનિક ડોક્ટરો એવું માને છે કે સ્ત્રી બીજ તથા પુરુષવીર્ય જંતુના મિલાપથી ગર્ભ બંધાય છે. અમને આ ખત વાંજબી લાગે છે.

ઉપર જે હકીકત લખી છે તે એક સંગના પરિણામની છે. હવે નોખા નોખા સંગથી ઉત્પન્ન થતાં બચ્ચાં સંબંધમાં લખું છું. એક સ્ત્રીને

એ બન્ધ્યાં સાથે જન્મ્યાં. તેમાંનું એક ગોરૂં તથા એક કાળું હતું. મા તથા આપ બંને ગોરાં હતાં. એક કાળું જન્મ્યું તેથી પતિને સ્ત્રીનાં પતિવ્રત વિષે શંકા ગઈ. દબાવીને પૂછવાથી સ્ત્રીએ બલિયારની કચુલાત આપી. સવારે પતિ સાથે સંગ થયેલ, અને સાંજે બગીચાના હબસી-Negro સાથે થયેલ આથી સમજાશે કે એક ગર્ભ રહ્યો હોય છતાં બીજો રહી શકે છે. ડોક્ટરો માને છે કે એક ગર્ભ રહે એ કે ત્રણ માસ થયા હોય દરમિયાન બીજો ગર્ભ રહી શકે છે. કારણ કે ત્યાં લગી ગર્ભાશય મુખ બંધ થયેલું હોતું નથી. એક સ્ત્રીના મૃતદેહમાં ત્રણ માસનો ગર્ભ ગર્ભાશયમાં તથા પાંચનો તેની બહાર નેવામાં આવ્યો હતો. જ્યારે સ્ત્રીબીજનો તથા પુરૂષવીર્ય જંતુનો સમાગમ સ્ત્રીઅંડમાં થાય છે ત્યારે ગર્ભ ત્યાંજ બંધાય છે. આ ગર્ભ ફલવાહિની મારફતે ગર્ભાશયમાં જવાનો પ્રયાસ કરે છે. પણ ક્યારેક તેના ફેંછડીઆ છેડામાં જઈ ન શકે તો પેટની બખોલમાં પડે છે, અને ત્યાંજ મોટો થાય છે. આને Abdominal Pregnancy “એબડોમિનલ પ્રેગનન્સી” કહે છે.

વીર્ય એ સફેદ, ઘટ્ટ, તથા ચીકણો પદાર્થ છે. તેની ઉત્પત્તિ પુરૂષમાં ૧૪ વરસથી થાય છે. સૂક્ષ્મદર્શક્યંત્રથી જોઈએ તો તેમાં અસંખ્ય જંતુ નેવામાં આવે છે. એ જંતુને “સ્પેર્મટોઝોઆ” કહે છે. એ જંતુથી ગર્ભ બંધાય છે. એ જંતુ સ્ત્રીબીજમાં પ્રવેશ કરે છે, અને આમ ગર્ભ બંધાય છે. ગર્ભ બંધાવા માટે સ્ત્રીબીજ તથા પુરૂષવીર્ય જંતુના સમાગમની જરૂર રહે છે. સંભોગ વેળા વીર્ય યોનિમાર્ગમાં ન પડે અને તેના મુખ પર પડે તોપણ ગર્ભ બંધાય. કેમકે વીર્ય જંતુ ગર્ભાશય મુખદ્વારા ગર્ભાશયમાં જાય છે, અને ત્યાં સ્ત્રીબીજના સમાગમમાં આવે છે. ગર્ભાશયમાં જંતુને સ્ત્રીબીજનો સમાગમ ન થાય તો તેની શોધમાં આગળ વધે છે. (ગર્ભની ઉત્પત્તિ માટે એક વીર્યજંતુ બસ છે) અને ફલવાહિની (ફેલોપીઅનટ્યુબ)માં જાય છે. ત્યાં સ્ત્રીબીજનો સમાગમ થાય તો ત્યાંજ ગર્ભ બંધાય છે. ફલવાહિનીમાં સ્ત્રીબીજનો મેળાપ ન થાય તો જંતુ એથી આગળ વધે છે અને સ્ત્રીઅંડ લગી જાય છે, અને ત્યાં સ્ત્રીબીજને ફલદ્રુપ કરે છે. ફલવાહિની કે સ્ત્રીઅંડમાં બંધાયેલો ગર્ભ ગર્ભાશયમાં ચાલી મોટો થાય છે.

ગર્ભની ઉત્પત્તિ માટે એક વીર્યજંતુ પૂરતો છે. વીર્યજંતુ કદે બહુ સૂક્ષ્મ હોય છે. તે લાંબી મુદત લગી જીવી શકતો નથી. સ્ત્રીબીજ પણ સૂક્ષ્મ હોય છે, અને વખતે એકીવેળા એકથી વધારે બીજ સ્ત્રીઅંડમાંથી

બહાર પડે છે. આમ હોવાથી નોખાં નોખાં બીજને ફલદ્રુપ થવા સારું પરમેશ્વરે યોગ્ય ગોઠવણ કરેલી છે. પુરુષવીર્યમાં અસંખ્યાત જંતુ જોવામાં આવે છે. ઘણા જંતુ એકીવેળા વીર્ય સાથે બહાર પડતા હોવાથી ઘણાં બીજને એકીવેળા ફલદ્રુપ કરી શકે છે. જંતુની અમુક સંખ્યા ગર્ભોત્પત્તિમાં કામ આવે છે. વધારાના યોનિમાર્ગ મારફતે બહાર નીકળી જાય છે. અગર મરી જાય છે.

સ્ત્રીબીજ જંતુ રોગી હોય તો રોગી પ્રજા થાય છે. પુરુષવીર્યજંતુ રોગી હોય તોપણ રોગી પ્રજા થાય છે.

એકજ સંગથી એકીવેળા ઉત્પન્ન થયેલાં બે બાળક બુદ્ધિબળમાં સરખાં હોતાં નથી. તેનું કારણ એ કે બંને વીર્યજંતુના ગુણ, કર્મ, તથા સ્વભાવ સરખાં હોતાં નથી. આ આસ્તિક મત છે, અને એમ માન્યા વગર છુટકા નથી.

સૂક્ષ્મદર્શકયંત્રથી જોઈએ તો વીર્યજંતુને માથું, વચ્ચે લો ભાગ, તથા પુંછડી હોય છે. માથું ચપટું તથા ચપટું ઈંચિત કદનું હોય છે. વચ્ચે લો ભાગ ઈંચિતો હોય છે, અને પુંછડું ચપટું ઈંચિત કદનું હોય છે.

એકજ સ્ત્રીબીજમાંના બે જંતુ સાથે ફલદ્રુપ થયા હોય તો બંને બાળકો એકજ જાતિનાં થાય છે. ડાબો સ્ત્રીઅંડ નારી જાતિની પ્રજા ઉત્પન્ન કરે છે, અને જમણો સ્ત્રીઅંડ નર જાતિની પ્રજા ઉત્પન્ન કરે છે. એક સ્ત્રીબીજ ડાબી બાજુએથી આવે ને બીજું જમણી બાજુએથી આવે તો જુદી જુદી જાતિનાં બાળકો થાય છે. ત્રણ બાળકો સાથે જન્મે છે ત્યારે એક સ્ત્રીબીજમાં બે જંતુ હોય છે અને બીજમાં એક હોય છે. ત્રણથી વધારે સાથે જન્મે છે ત્યારે પણ આવું જ કારણ હોય છે. દરેક સ્ત્રીઅંડમાંથી એક કરતાં વધારે બીજ પાકી બહાર પડે અને તેમાં એક કરતાં અધિક જંતુ હોય તો તે બધા સાથે ફલદ્રુપ થવાથી ત્રણથી વધારે બાળક જન્મે તેમાં શી નવાઈ?

### મકરણ ૭ મું.

વિષયવાસના-તેનો ઉપયોગ તથા ગેરઉપયોગ.

મગજની કરચલી પર તેમજ કદ પર બુદ્ધિનો આધાર છે. અવ-પણમાં મગજનું કદ સંપૂર્ણ નથી હોતું. ૨૬ થી ૪૦ વસ્ત્રની વચ્ચે તેનું

કદ પૂરું થાય છે. ઓરતના નાનાં બેળાંનું કદ મોટું હોય છે. મગજના બે ભાગ છે. એકનું નામ મોટું મગજ અને બીજાનું નામ નાનું મગજ.

નાનાં મગજમાં બે ગુણ રહેલા છે:—(૧) ઘર ખટલાનાં કામનો આધાર એના પર છે, તથા (૨) શરીરની સ્વેચ્છિત—voluntary—ગતિ સમઘાત રીતે ( with coordination ) ચલાવનાર આધાર પણ એના પર રહેલો છે. પક્ષીનાં નાનાં બેળાંને કાઠી લાઇએ તો તેની ગતિ વિલક્ષણ તથા લથડતી થઇ જાય છે ને પાંખો ફડફડ થાય છે. આખું નાનું બેળું કાઠી લાઇએ તો પક્ષી ઉડી શકતું નથી, ચાલી શકતું નથી, અને માંડ ઉભું રહી શકે છે. મોટું બેળું કાઠી લાઇએ તો ગતિમાં ફેર પડતો નથી, ઘાઠ નિદ્રામાં પડે છે, અને આસપાસ શું અને છે તે જાણી શકતું નથી.

ઊઠવું, બેસવું, દોડવું, લાથપગ હલાવવા, તથા મગજનું પોતાનું ચક્ષન એ બધાનો આધાર નાનાં બેળાં પર રહેલો છે. જેનું નાનું બેળું મોટું હોય છે તે કુટુંબ પર પ્રેમ રાખનારો હોય છે, તેની હીંડણી સુંદર અને મોહક હોય છે, તે માણસને કે બીજા કોઇ પણ વસ્તુને તરત ઓળખી શકે છે. જેનું નાનું બેળું નાનું હોય છે તેની ચાલ કદંગી અને ખોટાળ હોય છે.

નાનાં બેળાં પર કુટુંબ તરફનાં વલણનો આધાર રહેલો છે એમ કહેવાનો મુખ્ય હેતુ વિષયવાસના છે. બચપણમાં તથા જવાનીમાં નાનાં બેળાંનું કદ મોટાં બેળાંથી  $\frac{1}{2}$  નાનું હોય છે. પુખ્ત વયે એ મોટાં બેળાંથી  $\frac{1}{3}$  નાનું હોય છે. કારભાર ચલાવવામાં આ મોટું કદ બહુ ઉપયોગી છે. પણ તે મગજના નીચલા ભાગમાં રહેલું હોવાથી જોવું, મનન કરવું, અને હુકમ હલાવવાનું કામ નથી કરતું. એ માત્ર જીંદગીનું રક્ષણ કરે છે. કાચી વયમાંથી સંભોગ કરવાથી માણસ બળહીન થાય છે. દરરોજના સંગથી શરીરને બહુ નુકશાન થાય છે.

માણસમાં બળનો વધારો થવા માટે મગજ તંતુરસ ઉત્પન્ન કરે છે. કોઈ અવયવને ધણું કામ કરવું પડે છે ત્યારે એ તંતુરસ બીજા અવયવોનું પોષણ ન કરતાં જે અવયવને ધણું કામ કરવું પડતું હોય તેને પોષે છે—ખોરાક દે છે. આમ થવાથી બીજા અવયવો નબળા પડે છે. જે માણસ અતિ બ્યભિચાર કરે છે તેનું શરીર આવાં કારણથી નબળું પડે છે. વારંવાર સંગ કર્યાથી કેટલાકને વાઈ અથવા મીરીઓ થાય છે, અને કેટલાક મરી જાય છે. આથી સમજશે કે અતિ વિષયથી નુકશાન થાય છે.

વિષયપણું હાથ બહુ જોવામાં આવે છે. છોકરો નિશાળમાં બહુતો હોય ત્યારથીજ સોજતી સાથે હસ્તમૈથુન કરે છે. એક છોકરો બીજને શીખવે છે. માતાના ઉદરમાંથી જે એવા સંસ્કાર લઈ જન્મેલો નહોય તે શીખવવાથી પણ શીખતો નથી. છોકરીઓ બોરડીંગમાં શીખે છે. નાનપણમાં પડેલી કુટુંબ મોટી વયે પણ જતી નથી, તેથી પરણેલાં પણ હસ્તમૈથુન કરે છે. હસ્તમૈથુનની ટેવ જેને હોય તેને કુદરતી સંયોગમાં આનંદ વર્તેલો નથી. તેથી હસ્તમૈથુન કરવા પ્રેરાય છે. આવા દાખલા બહુ થોડા જોવામાં આવે છે. બહુભાગે પરણવા પછી સ્ત્રી તેમજ પુરૂષ આ ભુરી ટેવ તજ દે છે.

હસ્તમૈથુનને હું વિષયવાસનાનો ગેર ઉપયોગ કહું છું, પણ ખાસ કરીને જે અતિસંભોગ કરે છે. તેને કહું છું.

વિષયવાસના વેહેલી થવાનાં કારણ ઘણાં છે. માખાપ તરફથી વિષયવાસનાના ગેરઉપયોગનું જ્ઞાન બાળક મેળવે છે. સગર્ભાવસ્થામાં પુરૂષ સંભોગ કરે તો ગર્ભાશયમાંના ગર્ભમાં એ ગુણ દાખલ થાય છે. બીજાં કારણોમાં ખરાબ ખોરાક, દારૂ, માછલી, ઝાઝાં માંસવાળું ગોસ, ઇંડાં, કાલુ માછલી, ઘણું લૂણ, ગરમ મસાલો, તમાકુ, સ્ટ્રોંગ ટી, કાશી, પરસોદી જેવા ઝીણા લોટની રોટલી, ઈ. અતિલૂણ ખાધાથી, ગરમ મસાલો ખાધાથી, તથા ઝીણા લોટની રોટલી ખાધાથી ઝાડો કબજ થાય છે. આંતરડાંમાં એકઠો થયેલો મળ વીર્યાશય તથા વીર્યનળ પર દબાણ કરે છે તેથી મગજના તંતુ ઉશ્કેરાય છે ઉત્તેજિત થાય છે, અને કામવાસના થાય છે. કુંવારાં સ્ત્રીપુરૂષોમાં હસ્તમૈથુન થવાનાં કારણ ઉપર બતાવ્યાં એ છે. ગામડાંની છોકરીઓ કરતાં શહેરની છોકરીઓને વેહેલો અટકાવ આવવાનાં કારણો ઉપર બતાવ્યાં એ છે. જેને આ લખાણમાં વિશ્વાસન આવે તેણે એ માસ લગી શીતવાય, તથા પુષ્ટીકારક ખોરાક ખાવો તથા સ્વચ્છચર્યા પાળવું. શરીરમાં નવીન ફેરફાર થઈ જશે. પછી આ કે કાશીનો કપ—Cup ગરમાગરમ પીવો, ને જોવું કે સ્ત્રીસંગના કે હસ્તમૈથુનની ઈચ્છા થાય છે કે નહીં ? જહદ દારૂ પીધાથી એ કામવાસના ઉત્પન્ન થશે. હોટલેમાં જઈ તીખો તમતમતો ખોરાક ખાવો અને જોવું કે કામ ઉત્પન્ન થાય છે કે નહીં ? સ્ત્રીઓને કામવાસના ઉત્પન્ન થવાનાં કારણો પણ ઉપર બતાવ્યાં તેજ છે. તે શિવાય બીજાં પણ છે. સાડકાની, ઝાયલની, તથા ચણીઆની નાડી બહુ તાણીને બાંધવાથી શરીરના હેંઠલાભાગનું લોહી ઉપર જઈ શકતું નથી, તેથી ઉત્પત્તિ કર્મ અવયવોમાં organs of generation લોહીનો જમાવ થઈ કામ ઉત્પન્ન થાય છે. જે સ્ત્રીઓ માથાના ચોટલાનો અંખોડો

વાળે છે તેમને કામ થલો રહે છે. અંબોડાનું દબાણ નાનાં બેન્ડ પર થવાથી તેમાં લોહીનો જમાવ થાય છે, અને તેને લક્ષને કામ ઉત્પન્ન થાય છે.

આળસુ થઇ બેસી રહેવાથી તથા ખરાબ નવલકથા વાંચવાથી એ કામ ઉત્પન્ન થાય છે. સ્ત્રીએ તેમજ પુરૂષે કંઈને કંઈ કામ કર્યા કરવું જોઈએ. હજારો પરણેલા પોતાની સ્ત્રી સાથે હોટેલમાં જઈ રહે છે. ત્યાંથી સવારમાં જમીને ધંધા માટે જાય છે, અને ઠંડ રાતે ઘેર આવે છે. પાછળ સ્ત્રીને કાંઈ કામધંધો ન હોવાથી હવાખાવા નીકળે છે, બજારમાં જઈને સોદો કરે છે, ઘેર આવી હોટેલનો દીપન Stimulating ખોરાક લે છે. તથા નવલકથા કેમ વાંચે છે. આવી સ્ત્રી કેમ પતિવ્રતા હોઈ શકે ? તે પડોસની ઓરડીમાં રહેનારા પુરૂષની સાથે ઠંડા મસ્કરી કરે છે. તેનું પરિણામ જે થાય છે તે હોટેલમાં રહેનારાં જ જાણે છે; પતિ જાણવા પામતો નથી.

એલોગ કરવાથી જીંદગી જીવનનારાં એ તત્વોને નુકશાન થાય છે:—

(૧) વીર્યને તથા (૨) તંતુઓને. વીર્ય લોહીમાંથી થાય છે. એ જન્મનાર અચ્ચાનું જીવન છે, એ લોહીમાં પાછું સોસાઈ જાય તો જીવનબળ—vital force વધે છે. અતિસંગ કરવાથી મગજનો થલો તંતુરસ ખપી જાય છે. એ રસનો જોઈતો ઉપયોગ કરાય તો વીર્યાશયમાં એકઠું થયેલું વીર્ય શરીરમાં સોસાઈ તેને બળવાન તથા ક્રાંતિવાન કરે છે. અતિસંગથી વીર્યનો નાશ થાય છે. અને પરિણામે અનેક ગતના રોગ થાય છે.

વિદ્યાર્થી હસ્તમૈથુનમાં નિમગ્ન રહે છે. પથારીમાં, સંડાસમાં, અથવા જ્યારે અને જ્યાં એકાંત મળે ત્યાં હસ્તમૈથુન કરે છે. એથી કેટલાકને અપ-સ્માર નામનો રોગ થાય છે. બીજા ગાંડા બની જાય છે. અને કેટલાકનાં અકાળ મરણ થાય છે. માખાપ અકાળ મરણ થવાનું કારણ ક્ષય—Consumption કે એવો બીજો કોઈ રોગ માને છે. આ કુટેવ સ્ત્રી તથા પુરૂષ બંનેમાં હોય છે, પણ પુરૂષ કરતાં સ્ત્રીમાં થોડે અંશે હોય છે.

હસ્તમૈથુનથીજ આવાં માફાં પરિણામ આવે છે એમ ન સમજવું. અતિસંગથી એ એવાંજ પરિણામ આવે છે.

રાખેલી રાંડને ઘેર જનારા કેવા હલકા હોવા જોઈએ ? એવાના વિચાર, મનની લાગણી, તથા આત્મા કેવાં હોવાં જોઈએ ? તેમના પર પ્રેમ રાખનારી અથવા તેમને ચાહનારી મા તેમને હોય છે ? વંદાલી અથવા તો પવિત્ર મનવાળી એન હોય છે ? ખરાં અંતઃકરણથી ચાહનારી સ્ત્રી હોય છે ?

આ બધી બાબતો કોરે મુકીએ તો પણ કેવાં જોખમો ખેડવાં પડશે તેની તેમને ખબર હોય છે? એકસોમાંની નવાણું કસબણુ એપી રોગથી પીડાતી હોય છે તેની તેમને ખબર હોય છે? કસબણુના સહવાસથી ચતા ટાંકી તથા પ્રમેહજેવા એપી રોગ શરીરમાં ધર કરી રહે છે અને વારસામાં ઉતરે છે તેની તેમને ખબર હોય છે? એક છોકરો મારા જોવામાં આવ્યો, પાંચ વરસનો હતો. બહારથી રૂપાળો, ચંચળ, તથા બુદ્ધિમાન જણાયો. મોં બિધાડી જેતાં તાળવામાં વીંધે જોવામાં આવ્યું. આથી એનો બાપ વ્યભિચારી હોવાની ખાત્રી થઈ.

જે વ્યભિચારીને ખાત્રી કરવી હોય તેણે આસ્પિટલમાં જવું. ત્યાં તેના જોવામાં થોડી અથવા ઘણી સડેલી સ્ત્રી જોવામાં આવશે. જીવંત મૃત્યેલી હાલતમાં જોવાથી ફરીથી વ્યભિચાર ન કરવાના કસમ તેજ જગોએ લેવા મન થશે. એટલેથી સંતોષ ન થાય તો પુરૂષ દર્દીના વૉડમાં ( રૂમમાં ) જવું. ત્યાં ટાંકીથી પીડાતા પુરૂષો જોવામાં આવશે. તેમને જોવાથી પોતાની જાંદગીના આમ અંત આવવાની ભીતિ ઉત્પન્ન થશે.

બધાં પરણેલાં સ્ત્રી પુરૂષો હદ ઉપરાંત સંભોગ સુખ લે છે. પણ એમ કરવામાં ઘણી ભૂલ થાય છે. કુદરત અવશ્ય સળ કરે છે. તે જેટલી વ્યભિચારીને સળ કરે છે તેટલીજ પરણેલી જાંદગીમાં અતિ વિષયભોગ કરનારાંને પણ કરે છે. પરણેલાં બહુ ભોગ કરે એ પણ વ્યભિચાર કહેવાય. અંગ્રેજીમાં આને “ મૅરીટેલ એફ્ફેસ ” કહે છે.

ઘણાં બળવાળા પુરૂષ થોડાં બળવાળી સ્ત્રીથી લગ્નથી નંડાય છે. તે બહુ ભોગ કરી નબળી સ્ત્રીને માંદી પાડે છે. ટુંક સુદતમાં તેનું મોત થાય છે. કામાંધ પુરૂષો પોતાની સ્ત્રીને લગ્નના દક્ષ ભોગવવાની ફરજ પાડે છે, અને તે પતિના આ દક્ષ સબંધી થોડું જાણતી હોવાથી તેની મરજીને તામે થાય છે. આમ તે પતિને તેની મરજી પ્રમાણે દરરોજ, એકાંતરે, ચાર ચાર દહાડે, અડવાડીએ, પખવાડીએ, કે મહીને સંભોગ કરવા દે છે. અતિ નબળાઈ તથા રોગ લાગુ પડવાથી મરણ પામે છે. આ વ્યભિચારી પુરૂષ જેણે પોતાની સ્ત્રીનું ખૂન કરેલું હોય છે તે ખીજીને પરણે છે. તેનું એ અતિ વ્યભિચાર કરી મોત આણે છે.

પુરૂષની માફક કેટલીક સ્ત્રીઓ પણ બહુ કામી હોય છે. એવી સ્ત્રીઓ લગ્ન પછી અતિ વિહાર કરી પતિનું મોત આણે છે, આવી વિષયી સ્ત્રીઓ થોડી હોય છે, પણ પુરૂષો ઘણા વિષયી હોય છે. આવાજ કારણથી હું



વિધવા કે વિધુર સાથે પુરુષ તથા સ્ત્રીને લગ્ન કરવાની મના કરે છે. આવાં વિધવા સ્ત્રી પુરુષોનાં મોત અકસ્માત કે જાણવામાં આવે તેવાં દરદૃષ્ટી થયેલ નથી હોતાં, પણ ખીજાં કારણથી થયેલ હોય છે. મૃત્યા આદિ ઇશ્વરના દર-બારમાં આવાં ખૂનીઓને ખડાં કરવામાં આવશેજ. ન્યાય કરવાથી તેઓ ખૂની હતાં એવું સાબિત થશે. નવાં પરણેલાંમાં અતિવિહાર બહુ જોવામાં આવે છે. એક માસ (હનીમૂન) લગી દરરાતે સંભોગ થાય છે. આમ કરીને તેઓ પોતાનાં શરીરને અપવિત્ર કરે છે.

અરે ! તરત પરણેલાંઓ જરા વિચાર તો કરો કે તમે આ સાઈ કામ કરો છો ? એથી તમારી સ્થિતિ ઉચ્ચ થાય છે ? એથી તમારા મનને શાન્તિ રહે છે ? બળ કે સુખમાં વધારો થાય છે ? પરસ્પર પ્રેમ વધે છે ? હું વિનંતિ કરીને કહું છું કે તમે હાથે કરીને દગાઓ મા. પાછળથી તમને એકબીજા તરફ આણુગમે થશે. એ આણુગમે ધીમે ધીમે વધતો જશે. પરિણામે બહુ દુઃખ થશે સ્ત્રીની ઇચ્છા હોય તોજ સંભોગ કરવો જોઈએ. એનુંજ નામ ખરો સંગ. સ્ત્રીને પુરુષસંગની ઇચ્છા અંતઃકાવ્યખંધ થયા બાદ દર્શાવેલ લગી રહે છે, તથા કરી ખીજે અટકાવ દેખાવાથી આગલા બે દિ-વસમાં રહે છે. માટે એ દિવસોમાં ગમે ત્યારે ગર્ભાધાન કરવું. અટકાવ ખંધ થાય કે તરતજ ગર્ભાધાન ન કરવું; સાત દિવસ રહીને કરવું. તર-તજ ગર્ભાધાન થાય તો ફરજદ અદપાયુ અને રોગી થાય. હસ્તમૈથુનની, અતિ સ્ત્રી સંગની, તથા વ્યભિચારની અસર સરખી થાય છે. પોતાની સ્ત્રી સાથે હદ ઉપરાંત સંગ કરવો તે પણ વ્યભિચાર કહેવાય. કુદરત અતિ સ્ત્રીસંગ કરનારને વ્યભિચારીના જેટલીજ સજા કરે છે. ફરક એટલોજ કે પોતાની સ્ત્રી સાથે અતિસંગ કરનાર ટાંકી તથા પ્રમેહ જેવા રોગથી બચી જાય છે. અતિ સંભોગથી તંતુઓ નખળા પડે છે. પ્રથમ હોજરીના નખળા પડે છે, તેથી અનાજ પચતું નથી. અનાજ ન પચે એટલે નખળાઈ આવે. અંતે ક્ષય Tuberculosis of lung જેવો જીવલેણ રોગ થઈ મરણ થાય.

અતિ સ્ત્રીસંગ કે હસ્તમૈથુનથી પ્રથમ ઠીંચણના સાંધા નખળા થાય છે, એટલે ચાલવામાં હરકત પડે છે. દાદર પર ચડાતું નથી, ચાલવાની ઢબ અસ્થિર એટલે લથડતી થઈ જાય છે. એથી ઉલટું બ્રહ્મચર્ય પાળનારની ચાલ-વાની ઢબ સ્થિતિસ્થાપક, છાતી, અને મજબુત હોય છે. આથી સિદ્ધ થાય છે કે એકસરખી સ્નાયુગતિનો આધાર નાનાં મગજ પર રહેલો છે, અતિ-સંગ કરનારની તેમજ હસ્તમૈથુન કરનારની યાદશક્તિ ઘટી જાય છે. હમે-

શના પરિચયવાળાને પણ માંડ ઓળખી શકે છે. નામ પણ વખતે ભૂલી જાય છે. આવા વિદ્યાર્થીને આગલી રાતે તૈયાર કરેલું લેસન વળતે દિવસે યાદ આવતું નથી. આંખની નજર ઘટે છે. કાને સંભળાતું નથી. અપસ્માર, લકવો, વંધ્યાવસ્થા, ગર્ભાશય બ્રંશ, ગર્ભપાત, ગર્ભાશય કે સ્તનનું વ્રણ (Cancer) ઇત્યાદિ રોગો થવાનું કારણ અતિસંગ છે.

## પ્રકરણ ૮ મું.

### બ્રહ્મચર્ય.

વીર્યનું રક્ષણ ન કરવાથી નબળાઈ, ઝિઝારી તથા અકાળ મોત થાય છે, અતિસ્ત્રી સંગ કે હસ્તમૈથુન કરનાર હાથે કરીને પોતાનાં બદનનો નાશ કરે છે. વીર્યવાનનો પ્રભાવ પડે છે; તથા તે ક્રોધાળો, બુદ્ધિ શાળી, ને મજબૂત હોય છે. જે પુરુષ દરરોતે, એકાંતરે, અકવાડીઆમાં જો વાર, દર અકવાડીએ, પખવાડીએ, કે માસે સ્ત્રી સંગ કરે છે તે બધા અતિસંગ કરે છે એમ સમજવું. એ બધા વિના કારણે વીર્યનો નાશ કરે છે. સ્ત્રીસંગ માત્ર ગર્ભધાન-પ્રજ્નેત્પત્તિ-માટે જ થવો જોઈએ. સ્ત્રીસંગ પછી દિલગીરિ થાય છે. તે એવું સૂચવે છે કે આપણે બળ ગુમાવીએ છીએ. સ્ત્રીસંગ આનંદ માટે હોત તો કુંવારી કે વિધવાને બલિચારથી ગર્ભ રહી ન જાય. પણ ગર્ભ તો રહી જાય છે. તેથી સિદ્ધ થાય છે કે સંભોગ આનંદ માટેનથી પણ પ્રજ્નેત્પત્તિ માટે છે. How to take care of a wife નામના ગ્રંથની છપાવનાર બાઈ કીથ લખે છે કે પ્રજ્નેત્પત્તિ માટે સંભોગ કરવો હોય તો અટકાવ બંધ થાય કે તરતજન કરવો, પણ સાત રોજ પછી કરવો. દેખીતી રીતે અટકાવ ત્રણથી પાંચરોજમાં બંધ થાય છે, પણ બીજા સાત રોજ લગી પાણી જેવો શ્રાવ થયા કરે છે. તેને પણ અટકાવ સમજવો, અને તે હોય ત્યાં લગી પ્રજ્નેત્પત્તિ માટે સંભોગ ન કરવો જોઈએ. મના કરેલા દિવસોમાં ગર્ભ રહી જાય તો તે અપવિત્ર તથા અલ્પાયુ થાય; કેમકે તેમાં ગર્ભાશયમાંના અટકાવનો એક દાખલ થાય છે. અટકાવનું લોહી બંધ થયા બાદ સાત દહાડે ગર્ભધાન કરાય તો જે ગર્ભ રહે તે મજબૂત, દીર્ઘાયુ, તથા પવિત્ર થાય છે. વધારામાં લખે છે કે અટકાવનું લોહી પડતું બંધ થાય તે પછી તરતજ સંભોગ

કરવાથી ગર્ભ રહી જવાનો સંભવ વધારે છે, અને ઘણી પ્રજા થાય છે; અને અટકાવનું લોહી બંધ થયા પછી સાત દહાડા રહીને સંભોગ કરવાથી ગર્ભ રહી જવા થોડો સંભવ છે, એટલે થોડી પ્રજા થાય છે. પાંચગણા ફેર પડે છે. જેને ઘણાં સંતાન થતાં હોય તેને આ વાત ધ્યાનમાં રાખવા ભલામણ કરે છે. અટકાવવાળી સ્ત્રીના સ્પર્શથી ફૂલ કરમાઈ જાય છે; તેથી એમ સાબિત થાય છે કે એ એ દિવસોમાં સ્પર્શ કરવા યોગ્ય હોતી નથી. ઊંચ વર્ણમાં એ દિવસોમાં સ્ત્રીનો સ્પર્શ કરતા નથી તથા અળગી રાખે છે. તે આવા કારણથી હશે. સ્ત્રીએ એ દિવસોમાં ખાવાની ચીજોને અડવું ન જોઈએ,

અટકાવ બંધ થાય તે રોજ સ્ત્રીખીજ ગર્ભાશયમાં હોતું નથી. અટકાવ બંધ થયા પછી ૭ સાત દિવસે તે ગર્ભાશયમાં આવી પોહોચે છે. એટલે, અટકાવ બંધ થયા બાદ એક અઢવાડીઈ રહીને ગર્ભાધાન કરાય તો ગર્ભાશયની બહાર ગર્ભ બંધાય નહીં. કેમકે ગર્ભાશયમાં પુરૂષવીર્યજંતુને સ્ત્રીખીજ જોવામાં ન આવે તોજ તે તેને શોધવા માટે આગળ જાય છે. ફલવાહિનીમાં તેની સાથે મિલાપ થઈ જાય તો ત્યાં ગર્ભ બંધાય છે. જે ત્યાં મિલાપ ન થાય તો આગળ વધે છે, અને ઠેક સ્ત્રીઅંડ લગી જઈ પોહોચે છે. ત્યાં સ્ત્રીખીજનો સમાગમ થાય તો ત્યાંજ ગર્ભ બંધાય છે. ફલવાહિનીમાં ગર્ભ બંધાય તેને Tubal pregnancy કહે છે. સ્ત્રીઅંડમાં બંધાય તેને Ovarian pregnancy કહે છે. વખતે સ્ત્રીઅંડમાં બંધાયલો ગર્ભ ફલવાહિનીમાં દાખલ થવા જતાં તેના ફેંછડીઆ? છેડામાંથી છટકી જાય છે અને પેટની બપોલમાં પડે છે, અને ત્યાં મોટો થાય છે. આને Abdominal pregnancy કહે છે.

સ્તનપાન કાળમાં પુરૂષે સ્ત્રીને અડવું ન જોઈએ એટલે તેની સાથે સંભોગ કરવો ન જોઈએ. આ નિયમ પળાય તો સ્ત્રીને સામટાં છોકરાં સાથે ઉછેરવાં ન પડે એટલું જ નહીં પણ તે સારાં થાય. સગર્ભાવસ્થામાં સંભોગ કરવાથી છોકરું વ્યભિચારી અથવા હસ્તમૈથુન કરનારું થાય છે, અને સ્તનપાનકાળમાં સંભોગ કરવાથી તે રોગી અને નબળું થાય છે. સગર્ભા સ્ત્રીને ધાવનારું બાળક માંદું પડે તો તેને પારધલો ( પારિગલિક )

\* પોર્ટુગલમાં એક સ્ત્રીને ૩૫ છોકરાં થયાં હતાં. અટકાવ બંધ થાય, એટલે લોહી ન દેખાય, કે તરતજ ગર્ભાધાન કરવાના રિવાજનું આવું. પરિણામ સમજવું—કર્તા.

કહે છે. એથી છોકરું ઘોળું થઈ જાય છે, શરીરમાં લોહી હોતું નથી, હાથ પગ પાતળા થઈ જાય છે, પેટ મોટું થઈ જાય છે, તથા જે અન્ન ખાય તે પચતું નથી. માટે સગર્ભાએ છોકરાંને ધવરાવતું ન જોઈએ. બાર માસનું છોકરું થતાં લગી પતિ સંયમ પાળે તો ‘પારિગર્ભિક’ બાળક થાય નહીં. એવો સવાત્ર થશે કે બાર માસનું સંયમ પાળવાથી સંતાન ઉત્પન્ન કરવાનું બળ નાબુદ થઈ જશે. એ ખોટો વહેમ છે. સિંહ જાંઘીમાં એક જ વાર સંગ કરે છે છતાં તે નપુંસક થઈ જતો નથી. એક ગૃહસ્થે બાવીશ વરસે વાલી ઘોડાને ઘોડી પર ઠેંકાવ્યો છતાં તે સંભોગ કરી શક્યો, તથા ઘોડીને વહેરું એ થયું. સંયમી બળવાન રહે છે, અને વિષયી નબળો રહે છે. બકરો વિષયી હોવાથી નબળો જોવામાં આવે છે, અને સિંહ સંયમી હોવાથી કૌવતવાન હોય છે.

નારદ, ભીષ્મપિતામહ, શંકરાચાર્ય, દયાનંદ સરસ્વતી, લોકી, ન્યુટન, પિટ્ટ, ફરશુરામ, તથા હનુમાન જાંઘી લગી બ્રહ્મચારી હતા, અને એકે વખત સ્ત્રીસંગ ક્યો ન હતો, આવા નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારી કહેવાય છે.

**વિષયી અને સંયમી** વચ્ચે તફાવત—વિષયી તંતુઓને નબળા કરી નાંખે છે. તેથી પ્રથમ તો અજીર્ણ થાય છે. તેની હોજરી, કલેજા, તથા ગુરદો રોગી થાય છે. તેને રક્તજ મૂર્છા થાય છે; ક્ષય થાય છે; આંખની નજર ઘટે છે; કાને ખેહેરાસ આવે છે, સ્વાદ ઇન્દ્રિયની શક્તિ ઓછી થઈ જાય છે; મગજ નબળું થઈ જાય છે; યાદશક્તિ ઓછી થઈ જાય છે; વિચાર કરવાની શક્તિ ઓછી થઈ જાય છે; નીતિના વિચારો આવતા નથી; મન ના-ઉમેદ થઈ જાય છે; તથા તેને ધર્મમાં કે ઈશ્વરમાં આસ્થા હોતી નથી. તેનું શરીર ઊંચું થતું નથી. તથા અકાળે બુદ્ધો થઈ જાય છે. તેની મદાઈ જતી રહે છે; તેનાં છોકરાં નબળાં અને ‘ટયુબરક્યુલસ’ થાય છે, તથા નાની ઉંમરે મરી જાય છે.

**સંયમી**—continent એટલે બ્રહ્મચર્ય પાળનારના અવયવો તથા તંતુ મજબુત થાય છે; તેની જોવાની તથા સાંભળવાની ઇન્દ્રિય તીવ્ર હોય છે; તેની પાચન શક્તિ જોરાવર હોય છે; તેને બિમારી તરત થતી નથી, અને તે કદે પૂરો વધે છે. લાંબી ઉંમરનો હોવા છતાં જવાન જણાય છે; તેને નીતિના જ વિચારો આવે છે; અને કદ્દ હોવા છતાં સંતાન ઉત્પન્ન

કરી શકે છે, તે કાંતિવાન, હિંમતવાન, તથા હોંસીલો હોય છે; માથે લીધેલા કામમાં ક્ષેત્ર પામે છે; દૃઢ નિશ્ચયવાળો હોય છે; પોતામાં વિશ્વાસ રાખવાવાળો હોય છે; એટલે માથે લીધેલું કામ યશસ્વ એવું માનનારો હોય છે; સંકટોની સામે યુદ્ધ કરી શકે છે; તથા બુદ્ધિવાળો હોય છે.

મહાભારત વાંચતાં જણાય છે કે અશ્વત્થામરી લીખ્મપિતામહે પોતાના મૃત્યુને અશ્વત્થામના બળથી છ માસ રોક્યું હતું. યુદ્ધમાં શસ્ત્ર ન જ પકડવાની શ્રીકૃષ્ણ પ્રતિજ્ઞા કરેલ છતાં તેને લીખ્મપિતામહે સાથેના યુદ્ધવેળા સુદર્શન ચક્ર ધારણ કરવું પડ્યું હતું. રામાયણ વાંચતાં જણાય છે કે હનુમાને મંદ્રાચલ પર્વતને અશ્વત્થામના બળથી ઊપાડ્યો હતો. રાવણ પુત્ર ઇંદ્રજીત સાથેના યુદ્ધમાં લગવાન રામચંદ્રજીએ અશ્વત્થામનો મહિમા વખાણીને કહ્યું કે જેણે બાર વરસ લગી અશ્વત્થામ પાળેલ હોય તે ઇંદ્રજીતને મારી શકે. લક્ષ્મણજીએ એટલું અશ્વત્થામ પાળેલ હતું, તેથી એને લાથે તે હણાયો. ક્રેશ્નરામ બાલચંદ્રાચારી હતા, તેથી બ્રાહ્મણ છતાં ૨૧ એકવીશ વાર પૃથ્વી નક્ષત્રી કીધી હતી. શંકરાચાર્યે જ્ઞાપને હરાવી વેદધર્મનું સ્થાપન કર્યું એ પણ બાલ અશ્વત્થામરી હતા.

કેટલાક એવી શંકા ઉઠાવે છે કે અખંડ અશ્વત્થામ પાળવાથી સ્વપ્નમાં કલ્પિત imagery સ્ત્રી સાથે સંગ થઈ વીર્ય નીકળી પડશે. જેણે હસ્તમૈથુન કરેલ નહોય, અતિ સ્ત્રીસંગ કરેલ ન હોય, તથા જેનું મન હંમેશાં પવિત્ર રહેતું હોય તેનું વીર્ય સ્વપ્નમાં કદી નીકળી ન પડે. ધર્મગુરુઓને સ્વપ્નમાં વીર્યપાત થાય છે એમ લોકવાયકા છે. એ લોકોનાં મન પવિત્ર રહેતાં હોય તો કદી પણ ન થાય. બિભત્સ નવલકથાનું વાંચન, નાટક કે સીનેમા જેવાં, સ્ત્રીસાથે બિભત્સ વાતો કરવી, ઝનાવર કે પક્ષીનો સંભોગ જેવો, ઇત્યાદિ સ્વપ્નમાં વીર્યપાત થવાનાં કારણો છે. અમે એમ કહીએ છીએ કે આઠ દશ દિવસે સ્વપ્નમાં વીર્ય નીકળી જતું હોય તો ગભરાવા કારણ નથી. વીર્યાશય વીર્યથી ભરાઈ ગયેલ હોય તેને આમ કુદરત માર્ગ આપે છે. સ્વપ્નમાં જેને વીર્ય પડતું હોય તેણે કદાચ ગાદલે સૂવું તથા પડખા ભર સૂવું. અતુ સવાથી વીર્યપાત સ્વપ્નમાં થઈ જશે. હસ્તમૈથુન બંધ કરવું. વીર્યશ્રાવના રોગીને ઝાડાની કબજાઆત રહે છે. માટે ઝાડો સાફ આણતો રહેવું. રાતે સૂવા ટાણે દરેક વૃષણ પર બે શેર પાણી (થંડું) રેડવું; ધાર કરી ધીમે ધીમે રેડવું. એક હિંદ થઈ રહે એટલે બેઠા થઈ કંઈ વાંચવા

મંડી જવું. પરોડમાં ઝાડાથી સફરો તથા મૂત્રથી મૂત્રાશય ભરાઈ જવાથી વીર્યાશય પર દબાણ થાય છે અને આમ વગર ઇચ્છા એ વીર્ય નીકળી પડે છે. માટે ફરીથી ઉત્તેજનું નહીં. રાતે પથારીમાં સુઈ થોડી વાર ‘સ્વપ્ન’માં વીર્ય નીકળવા ટાણે મારે જાગી જવું’ એવો દૃઢ સંકલ્પ કરવામાં આવે તો સ્વપ્ન લાંબવા સાથે જાગી જવાય ને વીર્ય નીકળતું અટકી જાય. બની શકે તો અપોરના અગીઆર વાગે થંડા પાણીની ટબમાં બેસવું. પગો બહાર રાખવા. સ્વપ્નમાં વીર્યપાત થતો હોય તેણે ગરમ મસાલો ન ખાવો, ઝાડો કબજ થાય તેવી ચીજ ન ખાવી. રાઈ, તેલ, અથાણું ન ખાવું. સૂતી વેળા ચા ન પીવી. ‘સલ્ફેટ ઓફ ઝિંક’ એન દોઢ તથા ‘એક્સ્ટ્રાક્ટ ઓફ બેન્ઝોઇના’ એન પાઈની ગોળી દિવસમાં ત્રણ ખાવી.

### જીંદગી ભોગવવાની રીત:—

માણસે દારૂ ન પીવો જોઈએ, દારૂડીઓ અલ્પચર્ય પાળી ન શકે. દારૂ તથા તમાકુ જેવી માણસને બ્રહ્મ કરનાર ચીજ બીજી કોઈ નથી. જેને અલ્પચર્ય પાળવું હોય તેણે એ અને ચીજ છોડવી જોઈએ.

અલ્પચર્ય પાળનારે પેટ ભરી જમવું નહીં, વ્યભિચારી લોકો ઘણા ખોરાક ખાય છે. ફક્ત ‘જીવવા ખાતર’ જમવું. મીઠો, ચીકણો, તથા દીપન ખોરાક ન ખાવો. ચા, કોફી, ચોકોલેટ, છોડી દેવાં. સ્ત્રીએ તો એ ત્રણ ચીજ જરૂર છોડી દેવી. પ્રવાહી પદાર્થમાં માત્ર પાણી પીવું. દૂધ લેવું, પણ તે બહુ થોડું લેવું. પરમેશ્વરે દાંત ચાવવા દીધા છે. તો જે ખોરાક નક્કર હોય તેજ ખાવો તથા ચાવીને ખાવો. ફુકકરવું તેમ બીજું ચરબી વાળું માંસ ખાવું ન જોઈએ. માંસ ઘેંટાનું ખાવું અને તે આખા દિવસમાં એક જ વાર ખાવું, ઈંડાં, લેાઅસ્ટર માછલી, કરચલાં, કાણુ માછલી, તથા બીજી માછલી ન ખાવી. એથી સ્ત્રીસંગની ઇચ્છા વધે છે, માટે એ ખાવાની મના કીધી છે.

ઘઉંના ચાણેલા Bolted લોટની રોટલી ખાવાથી ઝાડાની કબજાઅત થાય છે. માટે વગર ચાણેલા લોટની રોટલી ખાવી. બટાટા, સૂરણ, તથા સફરીઆં થોડાં ખાવાં. ચણાની કે અડદની દાળ થોડી ખાવી, ફુગળી તથા લસણ ન ખાવાં. લણ થોડું ખાવું. ગરમ મસાલો ન ખાવો, સૂરકો ન ખાવો. સુંક, લવીંગ, ગોળ, તથા આદુ બહુજ થોડાં ખાવાં. અથાણું ન ખાવાં.

ખાવાની ચીજો:—મેદામ ઘઉં ખાવા; ઘોળા ન ખાવા, મગ અને તુવેરની દાળ ખાવી. આજરો તથા જીર ખવાય. ચોખા ખાવા. શાકમાં ફૂદી, ભીંડા, પરવર, કાખીજ, મૂળા, ભાજી, તુરીયાં, વંત્યાક, કારેલાં, કે-ટોલાં, ગોઆર, ઇ. ખવાય. ફળમાં અંજીર, દ્રાક્ષ, પાકી કેરી, નારંગી, સંત્રાં, સફરજન, તડબુચ, પપૈયાં ( કાચીભડાં ), જાંબુ, સીતાફળ, સીકું, કેળાં, જામફળ. રાણુ, ઇ. ખાવાં. સુકા મેવો ( પીસતાં, બદામ, અખોડ ) તાવડી પર શેકીને ખાવો.

સ્ત્રીએ ચણીઆની કે સુરવાળની નાડી તાણીને ન ખાંધવી. જાયલ કે સાડલાની ગાંડ પણ બહુ તાણવી ન જોઈએ. પુરૂષે ઘોતીઉં બહુ તાણીને ખાંધવું ન જોઈએ. ઈજીરની નાડી તાણીને ન ખાંધવી. કમ્બર બહુ તણાય તો તેની નીચેના ભાગોમાં લોહી એકઠું થાય છે, શિશ્ન તથા “ કલિટો-રિસ ” ( સ્ત્રીલિંગ ) માં લોહી એકઠું થયાથી આપો આપ કામ ઉત્પન્ન થાય છે. હંમેશાં કસરત કરવી; ચાલવા જેવી ખીજ કોઈ કસરત નથી. હાથ પગને ગતિ મળે તેવી રીતે ચાલવું, જેને ઘણા વખત એક ઠેકાણે બેસવું પડતું હોય તેણે દરરોજ પાંચથી દશ માઈલ પગે ચાલવું જોઈએ. મગજની મહેનત થોડી કરવી. ઇતિહાસ કે વેદાંતનાં પુસ્તકો વાંચવાં ખીજાં ધર્મ પુસ્તકો વાંચવાં. સ્ત્રીનાં નમ્ર ચિત્રો ન જોવાં. નાટક તથા સીનેમા જોવાં નહીં. પશુ કે પક્ષીના સંભોગ જોવો નહીં. મનમાં કોઈ સ્ત્રી સંબંધી વિચાર ન લાવવો. સ્ત્રી કે પુરૂષ સાથે વિષય સંબંધી વાતો ન કરવી. વિષયી પુરૂષ તેમ સ્ત્રી સાથે સહવાસ થોડો રાખવો. બ્રહ્મચર્ય પાળનારે રાતના દશ વાગે સૂવું અને સરદારે પાંચ વાગે ઉઠવું. ખીજા જાંઘ ન કરવી. દરરોજ સવારમાં થોડે પાણીએ નહાવું. થોડા પાણીથી ટાઢ પડે તો નવસેકાથી નહાવું. પાણીમાં કુખડી દબને ન નહાવું, પણ આસદીમાં દશેક શેર પાણી ભરીને નહાવું. નહાતી વેળા અવયવોને હાથથી ખૂબ યોળવા. દશ મિનીટથી વધારે વખત નહાતાં ન લગાડવો. નહાતી વેળા પ્રથમ માથું ભીંજવું.

નવરાં ન બેસવું. કાંઈ પણ કામ કર્યા કરવું. આળસુ થઈ બેસવું ન જોઈએ. આળસુ હંમેશાં બિભિચારી હોય છે.

સોખતી સારો પસંદ કરવો. દારૂડીઆ તથા બિભિચારીથી છેટાં ભાગવું. દંડ વિચાર રાખવો. મન મજબૂત રાખવું. મજબૂત મનથી બધાં કામમાં ફતેહ મળે છે. શારીર બળ તથા વિચાર શક્તિ વધે છે.

દહ મનોબળથી સ્વપ્નમાં જતું વીર્ય અટકાવી શકાય છે. એક દસ્તીએ પોતાના ડોક્ટર પાસે સ્વપ્નમાં જતું વીર્ય કેમ બંધ થયું તેનું વર્ણન કર્યું હતું. તેણે કહ્યું; “ ડોક્ટર સાહેબ ! મારી વાત સાંભળવાથી તમને નવાઈ લાગશે. પરંતુ આ અગાઉ મેં સખ્ત પ્રયત્ન પાળ્યું હતું. પાકશાળામાં હું વિદ્યાર્થી હતો ત્યારે મને વારંવાર કામ ઉત્પન્ન થતો. હું તેને રોકી શક્યો. રોકવામાં મને બહુ મહેનત કરવી પડી. કસરત ઘણી કરતો સંભોગની ઇચ્છા થતી ત્યારે કપડાં પેટેરી બહાર ફેરવા નીકળતો. પાંચ માઈલ ફરતો આમ કરવાથી કામ શાંત પડી જતો. મેં કદી પણ વ્યભિચાર ન કીધો. આપ જુઓ છો કે હું કેટલો બળવાન છું. કસરતથી જ હું બચ્યો છું. ”

પ્રયત્ન પાળનારે હંમેશાં સ્ત્રીથી જુદી પથારી કે જુદા ખંડમાં સૂવું. દિવસના ભાગમાં સ્ત્રી સાથે કામ વગર એકાંત કરવી નહીં. જરૂરી કામ સમય કરવી જ પડે તો જોઈતી વાત કરી તરતજ છુટાં થઈ જવું.

## પ્રકરણ ૯ મું.

### મહાબુદ્ધિમાન સંતતિ થવાનો નિયમ.

પરજીવોએ છોકરાં ઉત્પન્ન કરવાં જ જોઈએ. તે સુંદર, મજબુત, સફળજી, તથા મહાબુદ્ધિવાન થવાં જોઈએ. દુનિયામાં લગ્નકી તથા મધ્યમ સ્થિતિવાળાં માણસો હોવાનું કારણ શું છે ? જીંદગીમાં એકજ ફતેહ મેળવવી હોય તેમાં હજારો માણસો નિષ્ફળ બન્યા છે તેનું કારણ શું છે ? આટલાં બધાં દુઃખ, પાપ, તથા અકાળે મોત થવાનું કારણ શું છે ? દુનિયામાં નીતિ થોડી અને અનીતિ ઘણી હોવાનું કારણ શું છે ? આ બધા અગત્યના સવાલો છે, અને તેના ખુલાસા પણ સહેલા છે.

દશહજારમાંથી એકાદું છોકરું માંડ માવિત્રની ઇચ્છાથી જન્મતું હશે. બાકીનાં બધાં માઆપે કરેલાં પાપની અસરવાળાં જન્મે છે. આવી રીતે બધ્યાં જન્મે તો પાપ, ગિમારી, છાકટાપણું, દુઃખ, વ્યભિચાર. ખૂન, આ પદ્ધતિ, અને અકાળ મોત થાય તેમાં શી નવાઈ ?

“ છોકરું માતાના ગર્ભાશયમાં હોય ત્યારે પાળવાના નિયમ ખરા જિગરથી પાળવામાં નહીં આવે ત્યાં લગી દુનિયા સુધરશે જ નહીં, અને લાખો માણસો પવિત્ર, સફળજી, તથા અતિ સુખી ક્યારે પણ નહીં થાય. ”



એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે આ દુનિયાનાં કામ અનાયાસે થઈ જતાં નથી. ચોપગાં જતાવર કે નાનાં જીવડાં અચાનક થઈ જતાં નથી. એક ચકલાનું કે ધર્માત્માનું મરણ ઈશ્વરની ઈચ્છા વગર થતું નથી. એના કાયદામાં ફેર પડતો નથી. એના આદેશા નિયમ મુજબ અધું થયાં કરે છે. પરમેશ્વરનાં દરેક કામમાં નિયમ જોવામાં આવે છે. માણસે પણ પોતાના કામમાં નિયમ જાળવવો જોઈએ. જે લોકો નિયમ પ્રમાણે પ્રગ્ન ઉત્પન્ન કરતા નથી, તેનાં છોકરાં માંદાં, બાવલાં, તથા અસ્થાયી થાય છે.

ગર્ભાધાન વેળા કોઈ જાતનો નિયમ પળાતો નથી. ગર્ભ માંખાપની ઈચ્છા વગર રહી જાય છે. સ્ત્રીસંગ નિયમ વગર થાય છે તેથી અટકાવ ન આવે ત્યારે ગર્ભ રહી જવાનું અનુમાન થાય છે. ઇચ્છા વગર ગર્ભ રહી જાય છે. તેથી જન્મેલું બાળક હલકી, ટુંકી, તથા નિરપયોગી જન્મી લઈ જન્મે છે. હજારો લંગડા, ગુંગા, બેરા, આંધળા, અંગબાડવાળા, મૂર્ખ, ક્રમજ્ઞેર, રોગી, દારૂડીઆ, વ્યભિચારી, હસ્તમૈથુન કરનાર, અકરાંતીઆ, અને નીચ માણસો તરફ નજર કરો. એ બધા માંખાપની ઈચ્છા વગર રહેલા ગર્ભ છે.

તમે એક ગાંધુ બાળક પેદા કરો-ઉત્પન્ન કરો, અને પછી જુઓ કે તેમાંથી કોઈ પણ કાકીદાસ, શેક્સપીયર, ભવભૂતિ, બાણ, ઈમરસન, સ્ટીવનસન, દયાનંદ સરસ્વતી, શંકરાચાર્ય, માલ્હસ, ન્યુટન, સ્વામી વિવેકાનંદ કે મહાત્મા ગાંધી થાય છે ?

તમે એક પાપી તથા દારૂડી બાળક ઉત્પન્ન કરો અને પછી જુઓ કે તેમાંથી કોઈ ધર્મી, મિતાહારી, તથા બ્રહ્મચર્ય પાળનાર થાય છે ?

“ મહાશુદ્ધિમાન છોકરું ઉત્પન્ન કરવું હોય તો માંખાપે ગર્ભાધાનથી આગળનાં ચાર અડવાડીઆમાં, સગર્ભાવસ્થાકાળમાં, તથા સ્તનપાન કાળમાં બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઈએ.”

કુંભાર માટીના લોંદાનો ઘાટ તેની મરજી મુજબ ઘડે છે તેમ માંખાપ જન્મનાર બાળકનાં શરીરનો ઘાટ તથા શુદ્ધિ પોતાની મરજી મુજબ ઘડે છે.

મહાશુદ્ધિમાન છોકરું ઉત્પન્ન કરવાની ઇચ્છાવાળી મામાં નીચેના ગુણ હોવા જોઈએ:—(૧) સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત હોવી જોઈએ. (૨) સારાં શરીરવાળી હોવી જોઈએ. (૩) અચ્ચાને ધવરાવવા શક્તિવાન હોવી જોઈએ. (૪) જન્મી કાયમ રાખવા માટે જોઈતી ચીજો તરફ બરાબર લક્ષ રાખતી હોવી જોઈએ. (૫) પોતાના ધર્મને માનનારી હોવી જોઈએ.

મહાશુદ્ધિમાન છોકરું ઉત્પન્ન કરવાની ઇચ્છાવાળા આપમાં નીચેના ગુણ હોવા જોઈએ:—(૧) તે સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત હોવો જોઈએ. (૨) તેનાં શરીરનો આધાર સારો હોવો જોઈએ. (૩) તેને દારૂ કે તમાકુની ટેવ ન હોવી જોઈએ. (૪) તે બ્રહ્મચર્ય પાળનાર હોવો જોઈએ. (૫) પોતાના ધર્મમાં શ્રદ્ધા રાખનારો હોવો જોઈએ.

વધારે જરૂરનું તો એ છે કે પતિ તથા પત્નીએ એક જીવવાળાં થઈ જવું જોઈએ. આપ મતલબી ન થતાં પ્રેમવાળાં થવું જોઈએ. જે હેતુપાર પાડવો હોય તેનું જ ચિંતન કર્યા કરવું જોઈએ.

સ્ત્રીપુરૂષનું સંપૂર્ણ જોડું બંધાયા બાદ બચ્ચું પેદા કરવા તથા તેની વર્તણૂક નક્કી કરવા માટે કયો વખત અનુકૂળ છે તેનો વિચાર કરવાની જરૂર રહે છે.

બાળકને માઆપની અસર જે મુદ્દતમાં થાય છે તેના ત્રણ ભાગ પાડવામાં આવેલ છે:—

(૧) ગર્ભાધાનથી આગળનાં ચાર અઠવાડીયાં અથવા એક ચાંદ્ર માસ. એને “ પ્રથમની તૈયારીની મુદ્દત ” કહે છે.

(૨) બચ્ચું માના ગર્ભાશયમાં નવ માસ રહે છે તે મુદ્દતમાં એને સગર્ભાવસ્થા કહે છે.

(૩) બાળકને ધાવણ દેવાની બાર માસની મુદ્દત. એને સ્તનપાકાળ કહે છે.

પ્રથમની તૈયારીની મુદ્દતમાં અથવા તે વીત્યા બાદ ગર્ભાધાનને દિવસે પતિની જીંદગીની તથા વર્તણૂકની છાપ બચ્ચાનાં શરીરનાં બંધારણમાં બરાબર પડે છે. બીજી બે મુદ્દતમાં તે માત્ર મદદગાર થાય છે.

જુદી જુદી મુદ્દતે માની અસર બળવાન હોય છે. ઘણું કરીને તેના પરજ બચ્ચાનાં ઉત્તમ તથા બળવાન નશીબનો આધાર રહેલો છે.

એટલા માટે ગર્ભાધાનના દિવસથી આગળનાં ૪ ચાર અઠવાડીયાંની મુદ્દતને “ પ્રથમની તૈયારીની ” મુદ્દત કહેલ છે એ મુદ્દત અટકાવ બંધ થાય સારથી લેખવી જોઈએ.

એ ચાર અઠવાડીયાં લગી સ્ત્રી બીજ સ્ત્રી અંડમાં પાકે છે એ મુદ્દતમાં મા જન્મનાર બચ્ચાં પર સારી અસર કરી શકે છે.

એ ચાર અઠવાડીઆમાં પતિનાં વીર્યનાં પરમાણુ ધીમેધીમે ઉત્પન્ન થાય છે. જેટલી તૈયારી એ મુદતમાં તે રાખી શકશે તે પ્રમાણે તેની ઇચ્છાની અસર અચ્ચાં પર થશે.

એ મુદતમાં સ્ત્રીપુરૂષનો હેતુ એકજ હોવો જોઈએ. આશા તથા નેમ સરખાં હોવાં જોઈએ. ઇચ્છા, વિચાર, અને કાર્ય સરખાં હોવાં જોઈએ.

આ મુદતમાં સ્ત્રી પુરૂષે જુદી પથારી કે જુદા ઓરડામાં સૂવું, તથા ૮ મા પ્રકરણમાં આપેલી “ જીંદગી ભોગવવાની રીત ” મુજબ વર્તવું.

ધારેલો ગુણ અચ્ચાંમાં દાખલ કરવાની ઇચ્છા રાખનારમાં એ બાબતોની જરૂર રહે છે:—(૧) દૃઢ મન, તથા (૨) દૃઢ સંકલ્પ.

સવાલ થશે કે અધા લોકો મહાયુદ્ધિનો નિયમ પાળશે તો દુનિયા મહાયુદ્ધિવાળાં માણસોથી ભરાઈ જશે. અંથકર્તા લખે છે કે એમ જ થવું જોઈએ. જુદા રંગનારથી શિક્ષક કે ધર્મગુરૂની પદવીના માણસોમાં મહાયુદ્ધિ હોવી જોઈએ. ઘણાં માણસો વેપારમાં ફતેહમંદ થતાં નથી તેનું કારણ શું? માત્ર મહાયુદ્ધિની ખામી. એક સપાટ કે દિવાનમાં મહાયુદ્ધિની જરૂર રહે છે. મેચીની ધંધામાં, દરજીના ધંધામાં, સુતારના ધંધામાં, લોહારના ધંધામાં, સોનીના ધંધામાં, તથા નવસકથા બનાવનારમાં મહાયુદ્ધિની જરૂર રહે છે. એટલે દુનિયા મહાયુદ્ધિવાળાં માણસોથી ભરાઈ જશે એવો ભય રાખવા કારણ નથી. લાલના વખતમાં દરેક ધંધામાં હરીફાઈ જોવામાં આવે છે. એટલે, જે મહાયુદ્ધિવાળો હશે તેજ નામના મેળવી શકશે તથા લાલ કાઢશે.

માવિત્રો બાળકને અમુક ધંધામાં નાંખે છે. આગળથી તે ધંધામાં તેને કુશળ કરવાની ગોઠવણ કરેલી ન હોય તેથી તે ધંધામાં ફતેહ પામતું નથી. અને માવિત્ર કરેલું અર્થ ફાકટ જાય છે.

જીંદગી ટુંકી છે, અને હુન્નર વધતો જાય છે. તેથી માઆપે અચ્ચું અમુક ધંધાના અમુક ભાગમાં કુશળ થઈ જન્મે એવી ઇચ્છા પ્રથમની તૈયારીની મુદતમાં તેમજ ગર્ભાધાન વેળા રાખવી. અચ્ચું મનુજ્યનું માથું ચિત્રનાર થાય, પ્રાણિનાં ચિત્ર કાઢનાર થાય, અથવા સપાટ જમીનનો દેખાવ ચિત્રનાર થાય એવી ઇચ્છા રાખવી. એકૃત બનાવવો હોય તો ઢોર ઉછેરવામાં, મેવાનાં ઝાડ વાવમાં, અથવા અનાજ વાવમાં કુશળ થાય એવી ઇચ્છા રાખવી. જે ધંધામાં બાળકને કુશળ કરવું હોય તે ધંધાની આવડત (તાન) માવિત્રમાં હોવાની જરૂર નથી. ગર્ભાધાન વેળા જે ધંધાની શુદ્ધિ

દાખલ કરવાનો સંકલ્પ કર્યો હોય તેની મદાભાષ લખને આગળ જન્મશે. છોકરાં પાંચ વરસનાં થાય ત્યારથી માવિત્રોએ તેમના દેખતાં દાર કે બીડી ન પીવી નેદએ; કમકે છોકરાં નેદને નકલ કરે છે, જે માવિત્રમાં આ દુર્ગણ નથી હોતો તેનાં છોકરાં એ દુર્ગણ શીખતાંજ નથી.

એવો સવાલ થશે કે પુત્રી જન્મે તો આગળથી દરેલ સંકલ્પ શા કામનો ! પુત્રી જન્મે તો પણ શું બગડ્યું ! જન્મ થવા પેહેલાં જે ધંધાની કુશળતા મેળવી હશે તેમાં તે પુરૂષની બરાબરી કરી શકશે. માના ગર્ભાશયમાં રહેલી છોકરી શિક્ષકનો; પાદરીનો, ટાઇપિસ્ટનો, ધારાશાસ્ત્રીનો. ટેલીફોન ઓપરેટરનો, નવી શોધકરનારનો લાપણુ આપવાનો, નર્સનો સુચાણીનો, વૈદનો, રસાયનવિદ્યા જાણનારનો, અધિપતિનો, જવાહીર પારખવાનો, અથવા કેપટનનો ધંધો શીખીને જન્મે એવો સંકલ્પ કરે અને પછી જીવો કે તે સાધારણ બુદ્ધિવાળાપુરોષથી કેવો આગળપડતો ભાગ એ ધંધામાં લેશે.

બધી છોડીએને લગ્ન કરવાની તક મળતી નથી, તેથી જો તે અમુક ધંધામાં કુશલતા મેળવીને જન્મેલી હશે તો સ્વતંત્રપણે ગુજરાન ચલાવી શકશે.

પ્રથમની તૈયારીની મુદતમાં તથા ગર્ભાધાનવેળા અમુક ધંધામાં અચ્ચું કુશલ થવાનો સંકલ્પ કરેલ હોય તો તે સંકલ્પ સર્ગભાવસ્થા કાલમાં તથા સ્તનપાનકાલમાં કરતાં રહેવું. બની શકે તો ભેગાં બેસીને તે ધંધો કરી જોવો બાલકને જે ધંધો શીખવવા હશે તેને લગતાં પુસ્તકો ખરીદવામાં વ્યયનો વ્યય ( ખર્ચ ) થશે. પણ અમુક ધંધામાં કુશલતા મેળવીને જન્મેલ હોતાં અભ્યાસ પાછળ થઈ જોઈ ખર્ચ થશે. મતલબ કે વરસોવરસ પરીક્ષા પસાર કરતું જશે, આમ પુસ્તકનાં ખર્ચનો બદલો વળી આવશે.

અચ્ચાને મેવાનાં ઝાડ વાવવામાં કુશલ કરવું હોય તો માઆપે એ તરફ લક્ષ રાખવું. જુદી જુદી જાતનાં ફળોનો અનુભવ લેવો, તથા તેમની ખાસીઅતથી વાંકે ધર્મ નવી જાતનાં ફળો ઉત્પન્ન કરતાં શીખવું. ફળનાં ઝાડ વાવવા સંબંધી સાથે બેસી વિચાર કરવો તથા તે ખાવાં-સાથે બેસી ખાવાં.

ભૂસ્તર વધાની કેળવણી આપવી હોય તો સ્ત્રીપુરૂષ સાથે રહી જુદા જુદા દેશોમાં મુસાફરી કરવી તથા પૃથ્વીના ગુણ તથા તેની બનાવટથી વાંકે થવું. તેની કાળજી રાખવી, અને સાથે બેસીને ભૂસ્તર વિદ્યાનાં પુસ્તકો વાંચવાં.

એ-જીન ચક્ષાવવાનું કામ શીખવવું હોય તો સ્ત્રીએ ટુંકો, સાંકડો, સેહેલાઈથી આમતેમ લાથો ફેરવી શકાય તેવો પોશાક પેહેરીને મશીનશોપમાં

પતિની સાથે કામ કરવું. યંત્રકળાની નવી શોધનાં પુસ્તકો તથા વર્તમાનપત્રો સાથે એસી વાંચવાં, અને યંત્રની ગતિ, કંડપ, તથા શક્તિ વિષે વિચાર કરવો.

તસવીરમાં રંગ ભરવાનું કામ શીખવવું હોય તો સ્ત્રીએ નકશો કાઢતાં શીખવું. એ વિષયનાં પુસ્તકો વાંચીને તથા પ્રખ્યાત હુમરી માણુસોનાં જીવનચરિત્ર વાંચીને અને જાણે ચિત્ર કાઢતાં તથા તેમાં રંગ ભરતાં શીખવું. નજરે પડતી જમીનનો નકશો કાઢતાં શીખવવું હોય તો અને જાણે ભેગાં મળી તેનો નકશો કાઢવાનો પ્રયત્ન કરવો.

છોકરાને શિક્ષકનું કામ શીખવવું હોય તો દરરોજ પોતાનાં તથા પડોશીનાં છોકરાં એકઠાં કરી ભણાવવાં. તેમની રીતભાત જાણીલેવા માટે મસ્તકવિદ્યાનાં તથા મુખલક્ષણશાસ્ત્રનાં પુસ્તકો વાંચવાં. શિક્ષકનો ધંધો ઘણો ઉપયોગી છે, માટે દરેક સ્ત્રીપુરૂષે મસ્તકવિદ્યાનું જ્ઞાન મેળવવું. જોઈએ. વિદ્યાર્થીને વેહેવારમાં કામ આવે તેટલું ઇન્દ્રિયવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર શીખવવા માટે ભાષણો દેવાં સારાં નરસાં વર્તનની તેમને સમજણ દેવી. શિક્ષકનું તથા ભાષણ આપવાનું કામ ઉત્તમ સમજવું. આ બે કામ સંબંધી સાધારણ જ્ઞાન ધરાવનારા ઘણા હોય છે, પણ તેની મહાબુદ્ધિ ધરાવનારા થોડા હોય છે.

છોકરાને ગવૈયો કરવો હોય તો માઆપે ગાયન શીખવું. સમજીને ગાતાં શીખવું ગાયન રચનારને વાળું વગાડતાં આવડતું નથી, તથા વાળું વગાડી જાણનાર ગાયન બનાવી જાણુતો નથી. ગાયન બનાવનારને વાળું પણ વગાડતાં આવડતું

બહુ સુગમતા થાય; કેમકે ગાતો જાય તથા વગાડતો પણ જાય. માવત્રોએ ગાયનવિદ્યામાં બાળકને પ્રવીણ કરવાં જોઈએ. ગાયનવિદ્યાથી માણસ દિલ્લગીરિને સમયે ગાઈ કે વગાડી દિલને ખુશ કરી શકે છે.

બાળકને ટુંકામાં ભાષણો લખતાં શીખવવું હોય તો તેને લગતાં પુસ્તકો ખરીદવાં, અને પોતે ટુંકામાં ભાષણ લખતાં શીખવું.

એવી રીતે બાળકને કાઈ પણ ધંધો શીખવવો હોય તો તે પોતે શીખવાનો પ્રયાસ કરવાથી જન્મનારૂં બાળક તે ધંધાની મહાબુદ્ધિસહીત જન્મશે.

મહાબુદ્ધિનો નિયમ શ્રીમંત તથા ગરીબ, અને શીખી શકે છે. તે કાલકરાર કરનાર એકચીને જેટલો કામનો છે. તેટલોજ મજૂરને પણ છે. સેનાપતિ થવામાં તેમજ મોચીના કામમાં મહાબુદ્ધિની જરૂર છે. મહાબુદ્ધિ વાળો ધંધાદારી પોતાના કામમાં હુશિઆર ગણાય છે. સાધારણ બુદ્ધિવાળો

વખણાતો નથી. હુશિઆર મોચીએ સીવેલું પગરખું જેવું ખેસતું થશે તેવું બીજાનું નહીં થાય. આથી સમજાશે કે દરેક ધંધામાં મહાબુદ્ધિની જરૂર છે.

છોકરું ધર્મી થવું જોઈએ. તમે ધર્મમાં આસ્થા રાખશો તો તમારું ફરજદ પણુ તેમાં આસ્થા રાખશે.

છોકરામાં રૂપ પણ જોઈએ. જેનાં છોકરાં રૂપાળાં થતાં હોય તેને ભાગ્યશાળી સમજવાં. માળાપે એક તસવીર એવી રાખવી કે જેમાં માત્ર માણસનો સુંદર ચહેરાજ ચિત્રેલો હોય, અને બીજી એવી રાખવી કે જેમાં માણસની આખી આકૃતિ-સુંદર આકૃતિ-ચિત્રેલી હોય. માળાપે હંમેશાં એ બંને ચિત્રો તરફ નિહાળીને જોયાં કરવું. એમ કરીને એ ચિત્રોની જાપ મનમાં પાડી દેવી. જ્યારે કુરસદ મળે ત્યારે એ ચિત્ર જોવાં તથા મનમાં એવું ફરજદ થવા સંબંધી સંકલ્પ કરતાં રહેવું. એમ કરવાથી છોકરું રૂપાળું થશે. સીદી-Negro નાં પણ રૂપાળાં થશે.

છોકરાં રૂપાળાં, બુદ્ધિમાન. ધાર્મિક હોવાં જોઈએ. એટલું જ નહીં પણ તે આનંદી સ્વભાવનાં એ હોવાં જોઈએ. હડીલાંને ઉછેરવામાં બહુ મહેનત પડે છે. સગર્ભાવસ્થામાં તેમજ સ્તનપાનકાળમાં મા આનંદી સ્વભાવ રાખે તો છોકરું આનંદી સ્વભાવનું થાય.

### પ્રથમ લાગ સમાપ્ત



# નૂતન જીવ શાસ્ત્ર.

## ભાગ બીજો.

### પ્રકરણ ૧ હું.

#### ગર્ભાધાન.

મનુષ્ય અને તંદુરસ્ત છોકરું ઉત્પન્ન કરવું હોય તો આગષ્ટ કે સપ્ટેમ્બરમાં ગર્ભાધાન હેવું જોઈએ. એ માસમાં ગર્ભ રહે તેનો જન્મ ને કે જ્યુનમાં થાય. એ માસમાં જન્મેલા બાળકને ખુલ્લી હવામાં ફેરવી શકાય છે, તેથી તે મનુષ્ય અને તંદુરસ્ત થાય છે. શિયાળા કે ચામાસાની ઋતુમાં જન્મેલાં બાળકને ખુલ્લી હવામાં ફેરવી શકાતું નથી, તેથી તે માંદું રહે છે અને લોસકણ ( ચીડીઉં ) થઈ જાય છે.

ગર્ભાધાન કરવું હોય તે દિવસે સ્ત્રીપુરુષે સાત્વિક આહાર કરવો. ખાંડ, ખાટું તેમજ તીખું ન ખાવું. અથાણાં ન ખાવાં. સિંધી ચોખાનો ભાત દૂધની સાથે ખાવો. એ ચોખાની દૂધ સાથે બનાવેલી ખીર ખાવી. હલવા ખાવો ચૂરમાનો લાડુ ખાવો. નહાવું. સ્વચ્છ લુગડાં પહેરવાં. મનને આનંદમાં રાખવું.

સૂતાના ઓરડામાં પૂરતું અજવાળું રાખવું. અગરખત્તી સળગાવી રાખવી. મેલાપુરુષોનાં સુંદર ચિત્રો રાખવાં. ગર્ભાધાન સંસ્કાર રાતના બીજા પોહારમાં એટલે ૯ થી ૧૧ ની વચ્ચે કરવો અંથકર્તા દિવસના ૧૧ વાગે ગર્ભાધાન દેવાની લક્ષ્મણ કરે છે. એ અરાખર છે. પણ હાલની ધંધાની હાડમારીના સમયમાં પતિથી એ વેળા ઘેર રહી શકાતું નથી તેથી રાતજ પસંદ કરવી જોઈએ. વળી ગર્ભાધાન ( સંભોગ ) પછી આરામની જરૂર રહે છે. રાત હોય તો જ લઈ શકાય, આ કારણને લઈ ને પણ અમે રાત પસંદ કરીએ છીએ. સંભોગ બાદ પાણી ન પીવું: પણ ગરમ દૂધ સાકર નાંખી પીવું. મધ ચાટવું. જૂનો ગોળ ખાવો.

હમેશાં પ્રથમ ઇશ્વરની સ્તુતિ કરવી અને પછી ગર્ભાધાન હેવું. સ્તુતિ આમ કરવી:—“ હે ઇશ્વર, તું સર્વવ્યાપક છું. તારી પાસે અમે પ્રાર્થના કરીએ છીએ કે અમને જે ફરજંદ થાય તેમાં તારી કીર્તિ, તારો પ્રેમ,

તથા તારી શક્તિ દાખલ કરજે. તેના અવયવો ખોડ વગરના કરજે. તેને આસ્તિક કરજે. આસ્તિક હશે તો દરેક કામ કરતી વેળા તું પાસે છું એવું મનમાં ધારશે. હે ઈશ્વર, અમારું બાળક દદ વિચારતું, દદ મનતું તથા પવિત્ર બનાવજે. ”

ઉપર પ્રમાણે પ્રથમ સ્તુતિ ઈશ્વરની કરવી, અને પછી તરતજ ગર્ભાધાન દેવું. જો ધે ધુટણીએ પડી અને જણે હાથ જોડી ઈશ્વરની સ્તુતિ કરવી.

મનમાં કોઈ જાતની ચિંતા હોય તો ગર્ભાધાન ન દેવું, તેમ શરીરે જેએની હોય તોપણ ન દેવું. મન પૂર્ણ આનંદમાં હોય તોજ ગર્ભાધાન દેવું. અપસ્માર, ક્ષય, ઉપદંશ, અર્થુદ, ગળતકાદ એ રોગ જેને હોય તેણે પ્રજા ઉત્પન્ન ન કરવી. કંઠમાળના રોગીએ પણ પ્રજા ઉત્પન્ન ન કરવી જોઈએ,

## પ્રકરણ ૨ જી.

### સગર્ભાવસ્થા—તેનાં ચિન્હ તથા ગુહત.

સ્ત્રીને ગર્ભ છે કે નહીં તેની ઘણી વેળા ખાતરી કરવી પડે છે. સગર્ભાવસ્થાનાં ચિન્હ એ જાતનાં છે;—(૧) અચોક્કસ, તથા (૨) ચોક્કસ.

#### અ અચોક્કસ ચિન્હો

(૧) અટકાવતું બંધ થઈ જવું—તંદુરસ્ત સ્ત્રીને ધારેલે વખત અટકાવ ન દેખાય તો ગર્ભ હોવાની અધુરી-ખાતરી-અનુમાન-થાય છે.

(૨) સવારમાં થતી ઉલટી—ગર્ભ રહે ત્યારથીજ કે પાંચથી છ અડ-વાડીએ મોળ ચડીને સવારમાં ઉલટી થાય છે.

(૩) મોંમાંથી ઘણી થુંક પડવી—જીવણાં એ ચિન્હોની સાથે આ પણ હોય તો ગર્ભનાં અનુમાનને પુષ્ટી મળે છે.

(૪) સ્તનના ફેરફાર—ત્રીજે મહીનેથી થાય છે. સ્તનો મોટાં થાય છે. તેમાં ગાંઠા જણાય છે. દીંટડીનો રંગ કાળો થાય છે. તેને ફરતો પરીધ પણ કાળો થઈ જાય છે. તે ઉપસેલો જણાય છે. પરીધ પર ગુલાબી રંગના દાણા જેવામાં આવે છે. આંગળી તથા અંગોઠા વડે દાખવાથી દીંટડીમાંથી રૂધ નીકળે છે.

(૫) મળાવરોધ—આ તથા વારંવાર પેશાબ લાગવો એ બંને ચિન્હ ત્રણ માસનો ગર્ભ થતાં લગી જેવામાં આવે છે.



( ૬ ) યોનિકંકુ-યોનિપર ખરજ આવે છે તેને યોનિકંકુ કહે છે. એ ખરજ સ્ત્રીને બહુ ખેચેન કરે છે. બિંધ લઈ શકતી નથી. ચાર ઔસ ગરમ પાણી સાથે ટંકણખાર તથા પીપરમીટનું તેલ મેળવી લગાડાંની કટકીથી લગાડયાથી મટી જાય છે. ચાર ઔસ પાણીમાં ૧૬ ગ્રેન ચોકળો ટંકણખાર અને બે મીનીટ એટલે ચાર ટીપાં પેપરમીટ તેલ નાંખવું જોઈએ. પ્રથમ ખરલમાં ટંકણખાર તથા તેલને મિશ્ર કરવાં અને પછી થોડેથોડે પાણી નાંખીને ઘુટવું.

( ૭ ) દંતશુભ્ર-દાંતની વેદના.

( ૮ ) ખાદી-પેટ ચડીને દોલ જવું થાય.

( ૯ ) ગર્ભાશયનું મોટું થવું તથા પેટનું વધવું--જ્યો દશ અઠવાડીઆનો ગર્ભ થાય ત્યારે એકવડા ખાંધાવાળી સ્ત્રી પેટના હેઠલા ભાગ પર જોરથી આંગળાં દાખે તો મોટો થયેલો ગર્ભાશય ગોળ કંણ દડા જેવો લાગે. આ પરીક્ષા ટાણે સ્ત્રીએ સાદડી પર ચતું સુવું, ખભા તળે તકીઓ રાખવો, પગને સાથળ પર વાગવા તથા સાથળને પેટ પર વાગવા.

ત્રણ માસ લગી ગર્ભાશય પેટમાં રહે છે, એટલે પેટ ચપટું લાગે છે તથા ફુંટીમાં ખાડો પડે છે. એથે મહીને ગર્ભાશય પેટમાંથી બહાર નીકળે છે, એટલે ઉંચો ચઢે છે. એથે મહીને ગર્ભાશયનો ઉપલો ભાગ-Fundus ફુંટી તથા પ્યુબિસ હાડકાંની વચ્ચે હોય છે. પાંચમે મહીને તે ફુંટીની લેવલે Level હોય છે. છઠ્ઠે મહીને ફુંટીથી એક ઇંચ ઉપર હોય છે. સાતમે મહીને ફુંટી તથા છાતીનાં હાડકાં-Sternum ની વચ્ચે હોય છે. આઠમે મહીને છાતીનાં હાડકાંને અડેલો હોય છે. નવમે મહીને હેઠળ ઉતરી જાય છે.

( ૧૦ ) ગર્ભાશયનું વારાફરતી કંણને નરમ થવું.-ગર્ભ રહે ત્રણ માસ થયા હોય ત્યારે સ્ત્રીને ચત્તી સુવારીને તેનાં પેટ પર દાખવું દબાણ થીમેથીમે પણ જોરથી કરીએ તો ગર્ભાશય વારાફરતી કંણ અને નરમ થતો જણાશે. પાંચ મિનીટ લગી દાખવું દબાણ ચાલુ રાખવા જરૂર છે.

( ૧૧ ) ગર્ભાશય ગ્રીવા ગોળ, નરમ, તથા સ્થિતિ સ્થાપક હોય છે.

( ૧૨ ) ફવીકનીંગ-Quickening ( ગર્ભનું ફરકવું ). એથા માસ પછી માને બાળકનાં હાલવાની લાગણી થાય છે તેને છોકકં ફરકવું એમ કહેવા શિવાજ છે. આ વખતે કેટલીક સ્ત્રીને ચૂર્ણ આવે છે. પેટ પર હાથ રાખ્યાથી છોકકં ફરકવું જણાય છે.

( ૧૩ ) મૂત્રપરીક્ષા—સગર્ભાનો પેશાબ એક બે દિવસ રાખવાથી તેના પર સકેત ચક્રચકિત જારી આવે છે. આ ખાત્રી લાયક ચિન્હ ન કહેવાય. પાંદુરોગીના પેશાબ પર પણ એવીજ જારી આવે છે.

( ૧૪ ) યોનિમાર્ગના શ્લેષ્માદરણમાં ફેરફાર—મોટા થયેલા ગર્ભાશયના દબાણને લીધે યોનિમાર્ગની શિરામાં લોહીનો જમાવ થવાથી તેની સપાટીનો રંગ આસમાની થઈ જાય છે.

( ૧૫ ) યોનિમાર્ગની ઉપલી દિવાલની સપાટ હાલત—ગર્ભાશય મોટો થવાથી તથા તેનાં અગ્રવિવર્તન—Antiversion થી યોનિમાર્ગની આગલી દિવાલ તળાય છે. તેથી તેનો ઉપલો ભાગ સપાટ થઈ જાય છે.

### બ. ચોક્કસ ચિન્હો.

( ૧ ) બચ્ચાના હૃદયનો અવાજ—પાંચમા માસથી હૃદયનો અવાજ સંભળાય છે. પ્રથમ અવાજ મંદ હોય છે. જેમ જેમ સગર્ભાવસ્થા આગળ વધતી જાય છે તેમ તેમ સ્પષ્ટ સંભળાય છે. આ અવાજ માની નાડીના થડકાને મળતો આવતો નથી. માની નાડી એક મિનીટમાં ૬૦ થી ૮૦ થડકા દે છે, પણ બચ્ચાના હૃદયનો અવાજ તો એક મિનીટે ૧૦૦ થી ૧૪૦ થડકા દે છે. નાના વાચ—Watchની માફક ટિકટિક અવાજ સંભળાય છે. ઘણે ભાગે પેકુની જમણી તરફ સંભળાય છે. ક્યારેક ડાબી મેર પણ સંભળાય છે. આ અવાજ સંભળાય તો ગર્ભાશયમાં જીવતું બાળક હોવાની પક્ષી ખાત્રી થાય છે.

સગર્ભાવસ્થાનું નિદાન—અટકાવ બંધ હોય, તેને બંધ થવાને બેટલા માસ કહેવામાં આવે તેટલા માસનો ગર્ભ પેટના અધિથી લાગતો હોય, અધિ પેટના મધ્યભાગમાં હોય, પેટ પર હાથ રાખી તપાસતા હોય ત્યારે તે વારાફરતી કંણુ ને નરમ થયા કરતો હોય, તથા ગર્ભાશયમાં ગોળ પદાર્થ છુટથી આમતેમ ફેરવી શકતો હોય તો ગર્ભાશયમાં જીવતું બચ્ચું હોવાનું અનુમાન થાય છે. તેની સાથે સગર્ભાવસ્થાનાં અચોક્કસ ચિન્હો હોય તથા સ્ટેથોસ્કોપથી બચ્ચાના હૃદયનો અવાજ સંભળાતો હોય તો અનુમાનને પુષ્ટિ મળે છે. અલગત “ કવીકનીંગ ” ( ગર્ભચલન ) જણાય તથા બચ્ચાના હૃદયનો અવાજ સંભળાય તો પક્ષી ખાત્રી થાય છે, પણ થોડાં વજનદાર—અચોક્કસ—ચિન્હો હોય તો શક રહે છે.

‘ ફેટલોર્મ્સ ’ અર્થે, મહિસ્ટીરીઆ, સ્લીમ્ડનું જલોદર, ચેકનું જલોદર, તથા રોકાયલું રજોદર્શન એ પાંચ ચિહ્નોથી સગર્ભાવસ્થાને ઓળખવી પડે છે.

( ૧ ) ‘ ફાઇબ્રોઈડ ’ ગ્રંથિ—ગર્ભચલન-ક્રીડનીંગ-નથી હોતું તેમ સગર્ભાવસ્થાનાં ખીન્ન ચિન્હો પણ નથી હોતાં. અટકાવ આવ્યા કરે છે, અને સવારમાં થતી ઉલટી નથી હોતી. પેટને વધતે પાંચ માસ થયા હોય છતાં ગર્ભચલનનો અભાવ હોય છે. ધારો કે પેટનો ગાંઠ-*Tumour* ટુંટી લગી છે. તે હમેશને લીધે હશે તો એક સરખો-*Uniform* અને સ્થિતિસ્થાપક હશે, તથા તપાસ દરમિયાન નરમ તથા કઠણ થયાં કરશે. ‘ ફાઇબ્રોઈડ ’ ગ્રંથિથી હશે તો લાથના સ્પર્શથી કઠણ લાગશે, અડાકાર નહીં હોય પણ વાંકાચુંકો હશે. વખતે એક ગ્રંથિ હોય તોપણ પાંચ માસના ગર્ભની માફક મધ્ય લીટિ-*Middle* માં જવલેજ હોય છે. હમેશના કેસમાં અચ્યું જીવતું હોય તો સ્ટેથોસ્કોપથી તેના હૃદયનો અવાજ સંભળાય છે. માતી નાડીની સાથે મળતો નથી આવતો.

જે કેસમાં અટકાવ ચાલુ હોવાની સાથે ગ્રંથિ ટુંટી લગી હોય, પેટની વચ્ચે હોય, નરમ અને સ્થિતિસ્થાપક હોય, ગર્ભાશયના સંબંધમાં હોય, અને “ અચ્ચાના હૃદયનો અવાજ ન સંભળાતો હોય ” તેમાં નિદાનનું કામ મુશ્કેલ થઈ પડે છે. એ ગ્રંથિ પોચો ‘ ફાઇબ્રોઈડ ’ હોય, અથવા ગર્ભસહિત ગર્ભાશય હોય; ગર્ભ મરી ગયો હોય તે ખીન્ન-*empty* બહાર નીકળતું રહી ગયું હોય; ગર્ભપાત થતો અટકી ગયો હોય કે અધુરોજન્મ થતો અટકી ગયો હોય; ‘ લાઇટટિડ ’ જાતનો છોડ-*Mole*. હોય અગર “ પ્લેસેન્ટા પ્રીવીઆ ” તો કેસ હોય.

સ્તનના ફેરફાર, યોનિમાર્ગનો આસમાની રંગ, તથા ગર્ભાશયપ્રીવાની પોચી હાલત એ એવાં ચિન્હો છે જેને પૂરતું વજન આપવું નોંધવું. પણ યાદ રાખવું કે જે સ્ત્રી સગર્ભા ન હોય તથા જેને અચ્યું થયું ન હોય તેની છાતીમાંથી પણ દૂધ નીકળે છે. યોનિમાર્ગનો આસમાની રંગ એટલુંજ સુચવે છે કે તેના પર દબાણ થયેલું છે. ફેટલાક ‘ ફાઇબ્રોઈડ ’ ગ્રંથિમાં ગર્ભાશયપ્રીવા પોચી હોય છે.

અનુભવથી એમ નક્કી થયેલું છે કે જે કેસમાં ગર્ભપાત થતો રહી ગયો હોય, અધુરો જન્મ થતો અટકી ગયો હોય, ‘ લાઇટટિડ ’ જાતનો છોડ હોય, તથા “ પ્લેસેન્ટા પ્રીવીઆ ” હોય તે અથા સગર્ભાવસ્થાના કેસ હોય છે.—*દુશ્ખબર્સ*.

(૨) *હિસ્ટીરીઆ*—હિસ્ટીરીઆથી મોટું થયેલું પેટ ‘ ક્લોરોફોર્મ ’ સંભાડવાથી બેસી જાય છે—પેટ સપાટ થઈ જાય છે. પણ ‘ ક્લોરોફોર્મ ’ની અસર ઓછી થવાની સાથે પાછું મોટું થઈ જાય છે.

(૩) સ્ત્રીઅંડનું જલોદર—Ovarian Dropsy ગાંઠ પેટની એક બાજુ હોય છે; સ્તનના ફેરફાર નથી દેખાતા; તથા ‘સ્ટેથોસ્કોપ’થી બચ્ચાના હૃદયનો અવાજ સંભળાતો નથી.

(૪) પેટનું જલોદર—Dropsy of the belly—સ્ટેથોસ્કોપનો ઉપયોગ કરવો; સ્તનમાં કંઈ હોવાની ખાત્રી કરવી; તથા પેશાબની ‘અલ્બ્યુમિન’ માટે પરીક્ષા કરવી.

( ૫ ) રોકાયેલું રત્નદર્શન—Retained Menstruation—આવા કેસમાં યોનિપટલ ( લાઇમેન ) સંપૂર્ણ તથા બિપસેલો જણાશે.

### ગર્ભાધાનની મુદત:-

છોકરાનાં ચૈત્રસપ્તાહ માટે નક્કી કરવાની જરૂર પડે છે. સ્ત્રી બહુભાગે ૪૦ ચાલીશ અઠવાડીએ, ૧૦ દશ ચાંદ્ર માસે, ૯ નવ કેલેન્ડર ( સૌર ) માસે, અથવા ૨૮૦ બસોએન્શી દિવસે જન્મે છે. એથી થોડા દિવસ આગળ પાંચળ પાણુ જન્મે છે. આવો નજવો તકાવત હોય તો તકરાર થતી નથી. ધરાનમાં ૩૦૨ દિવસની મુદત ગણેલી છે. નેપોલિયનના કોડ પ્રમાણે ૩૦૦ દિવસ નક્કી થયેલ છે. રોકાટલાડમાં દશ ચાંદ્ર માસ નક્કી થયેલ છે. ડોક્ટર ઍરી લખે છે કે એક સ્ત્રીને ૩૨૬ દિવસે બચ્ચું જન્મ્યું હતું. ગણતરી અટકાવ બંધ થયાના દિવસથી કરેલ હતી. બીજીને એવીજ રીતે ગણતરી કરતાં ૩૩૦ દિવસે બચ્ચું જન્મ્યું હતું. ડોક્ટર રેરનીકોફ લખે છે કે એક સગર્ભા સ્ત્રીની બસ્તી ખેડોળ હતી. અધુરો જન્મ કરાવવાની મેં સલાહ દીધી, સલાહ માન્ય ન કીધી. તે સ્ત્રીને ૩૪૨ દિવસે છોકરું જન્મ્યું હતું.

મરી ગયેલા ગર્ભનાં ચિન્હ—સ્ત્રીને પેટમાં ભાર લાગે છે, ગર્ભાશય હેઠળ ઢળી આવતો લાગે છે, પેટ થંડું લાગે છે. શરીરમાં કંપારી છુટે છે, અને છોકરું ફરકતું નથી. પેટ ઢીલું થઈ જાય છે, ગર્ભાશયનાં બંધનો ઢીલાં થઈ જાય છે; તેથી છોકરું જે બાજુ સ્ત્રી સૂવે તે બાજુ ઢળી પડે છે. પેટનો ચડાવ ઓછો થઈ જાય છે, ફુટીની ખાડ વધારે ઉંડી લાગે છે, યોનિમાંથી ગંધાતો શ્વાસ નીકળે છે, અને સ્ત્રી નખળી, ખેચેન, તથા તાકાત વિનાની થઈ જાય છે. ભૂખ બંધ થઈ જાય છે, મોળ ચડે છે, શ્વાસ વાસ આરે છે, આંખ ઉંડી હિતરી જાય છે, તથા તેની આસપાસનો ભાગ શ્વેત ( Livid ) જણાય છે, ચેનિ, મોઢું, પેટ, અને પેડું પરસેવો થાય છે.

‘સ્ટેથોસ્કોપ’ થી જે જગોએ આગળ બાળકના હૃદયના અવાજ સાંભળેલ હોય તે ઠેકાણે તપાસતાં હૃદયના અવાજ કેટલીકવાર લગી ન સાંભળાય તો ગર્ભ સજીવ નથી એમ સમજવું.

**જણવાનો દિવસ નક્કી કરવાની રીત**—હેલ્થ અટકાવ પછી ૨૮૦ દિવસે પ્રસવ થાય છે. આ સંબંધમાં જર્મની વાળી રીત સગવડ ભરેલી છે. હેલ્થો અટકાવ બંધ થયાની તારીખથી ત્રણ માસ પાછળ હકતાં જે તારીખ આવે તેમાં ૭ સાત રોજ ઉમેરવાથી જે તારીખ આવે તે તારીખે પ્રસવ થશે એમ સમજવું. અટકાવ+ આવવા વગર ગર્ભ રહી જાય છે ત્યારે આ ગણતરી કામ આવતી નથી. આવા કેસમાં ટેપ વડે ગર્ભાશયની લંબાઈની માપ લઈ જણવાનો દિવસ નક્કી કરવો. બને ‘પ્યુબિક’ હાડકાંની સંધિ ( symphysis pubis ) થી ગર્ભાશયનાં ફંડસ ( fundus ) લગીનો ટેપ વડે માપ કરવો. દર સવા ઇંચે ચાર અડવાડીઆનો ગર્ભ સમજવો. પૂરે દિવસે એટલે ૪૦) અડવાડીએ ગર્ભાશયનું ‘ફંડસ’ ( ટોચ ) ‘સિમરીસીસ પ્યુબિક’થી ૧૨ા સાડાબાર ઇંચ ઉંચું થશે. ૩૨) અડવાડીએ ૧૦ ઇંચ ઇંચ ઉંચું થશે; ૨૮) અડવાડીએ ૮ફે ઇંચ ઉંચું જણાશે. એ રીતે ઓછે મહત્તિ ઓછું ઉંચું જણાશે. “ એટલું બ્યાનમાં રાખવું કે જણવાને ૧૫ રોજની વાર હોય ત્યારથી ગર્ભાશય પેટના આગલા ભાગમાં નીચે ઢળવા માંડે છે. ”

## પ્રકરણ ૩ નું.

### ગર્ભની ઓળખાણ.

ગર્ભાશયનો તથા ગર્ભપાતના કેસમાં ગર્ભ કેટલા માસનો છે તે જાણી શકાય તેટલા માટે દરેક માસના ગર્ભનું વર્ણન આ પ્રકરણમાં આપેલું છે. —

વીસથી બાવીસ દિવસનો ગર્ભ ઓળખાતો નથી. ડોક્ટર વેલ્પોએ બાર દિવસનો તથા ડોક્ટર ઈ. હોમે આઠ દિવસનો ઓળખ્યો હતો.

+ સ્તનપાનકાળમાં અટકાવ આવવા વગર ગર્ભ રહી જાય છે. તેથી જણવાનો દિવસ નક્કી થઈ શકતો નથી. બસો એંશી દિવસને બદલે ૩૦૮ દિવસે જણે છે. અટકાવ દિવસ ગણેલ હોતા આવે ફેર પડે છે. — કર્તા.

પહેલો મહીનો ( ત્રણથી ચાર અઠવાડીયાં )—લંબાઈ ચારથી ૭ લીટિ હોય છે. વજન ૨૦ વીસ ગ્રેન હોય છે. ગર્ભ વાંકો વળેલો હોય છે. માથાને છેડે મોં ફાટ—Fissure જેવું લાગે છે. આંખોને ઠેકાણે બે કાળાં ટપકાં નેવામાં આવે છે. હાથ પગને ઠેકાણે સ્તનની દીંટડીના નેવા ટેકરા હોય છે. હૃદય નેવામાં આવે છે. કાળજી—Liver બહુ જ મોટું હોય છે.

બીજો મહીનો ( આઠમા અઠવાડીયાનો અંત )—લંબાઈ ૧૫ થી ૧૮ લીટિ હોય છે. વજન બેથી પાંચ દ્રામ હોય છે. નાક, હોડ, તથા બહારલા ઉત્પત્તિકર્મ અવયવો નેવામાં આવે છે. પેટ તેની માંહેના અવયવોનું આચ્છાદન કરે છે. હાથને ઠેકાણે પ્રથમ સ્તનની દીંટડી નેવા ટેકરા હોય છે. પાંચમાં અઠવાડીયાથી તેના વિભાગ થઈ હાથ—Arm, આગલો હાથ—Fore, Arm, તથા પોંચો—Hand બને છે. પગના ટેકરામાંથી સાથળ, ટંગડી, તથા પગ—foot બની જાય છે. હાથના પોંચામાંથી આંગળીઓ થાય છે. પગમાંથી પગની આંગળી થાય છે. છઠ્ઠા અઠવાડીયાથી ગર્ભ “ ફીટસ ”—Foetus કહેવાય છે. તેની પહેલાં તે “ એમ્બ્રીઓ ”—Embryo કહેવાય છે:—

ત્રિજો મહીનો ( બારમા અઠવાડીયાનો અંત )—લંબાઈ બેથી ત્રણ ઇંચ હોય છે. વજન એકથી બે ઓંસ હોય છે. આંખ તથા મોં બંધ હોય છે, આંગળીઓ છુટી છુટી હોય છે. નખ ઉગવા માંડે છે. લેન્સ—Lens ની મદદથી જાતિ ઝોળખી શકાય છે. સુપ્રારીનલ કૅપ્સુલ તથા થાઈમસ ગ્રંથો ઉત્પન્ન થાય છે. હૃદયની ચાર પોલ—Cavities તથા મજબૂત વિભાગ સ્પષ્ટ દેખાય છે. પ્લેસેન્ટા—Placenta અલગી દેખાય છે. ઘણીખરી કસુવાવડ આ માસમાં થાય છે.

ચોથો મહીનો ( સોળ અઠવાડીયાં )—લંબાઈ ૩ થી ૬ ઇંચ હોય છે. વજન અઢીથી ત્રણ ઓંસ હોય છે. ચામડી જડી તથા ગુલાખી રંગની હોય છે, નરી આંખે જાતિ ઝોળખાય છે. મોં મોટું તથા ખુલ્લું હોય છે. ફૂટી “ મ્યુનિસ ” હાડકા નજીક હોય છે. મોટાં આંતરડાંમાં મળ—Meconium રંગે કાચરો ઘોળો હોય છે.

પાંચમો મહીનો ( વીસ અઠવાડીયાં )—લંબાઈ ૧૦ થી ૧૧ ઇંચ, વજન ૫ થી ૭ ઓંસ. જેટલા માસનો ગર્ભ હોય તેથી બમણા ઇંચ.

(+) Line. બાર લીટિ—Line નો એક ઇંચ સમજવો.

જેટલી લંબાઈ હોય છે. ચામડીનો રંગ ગુલાબી હોય છે, નાખો સ્પષ્ટ દેખાય છે. માથું, કાળજી, હૃદય, તથા ગુડા બહુ મોટાં હોય છે, મળતો રંગ પીળો લીલો હોય છે, બચ્ચાનું ફરકવું મા જણી શકે છે. ડા. રોડમેને આ માસમાં જન્મેલું બચ્ચું જીવતું રહેવાનો દાખલો આપેલ છે,

છટ્ટો મહીનો ( ચોવીસ અઠવાડીયાં ) લંબાઈ ૧૨ થી ૧૩ ઇંચ. વજન એક પાઉંડ. શરીર ચીકણું હોય છે, તેના પર સુંવાળા વાળ હોય છે. શરીરની ચામડી હીંગળું જેવી હોય છે. દુડી “ પ્યુમિસ ” હાડકાથી ફર હોય છે. આનરડાંના મળતો રંગ કાળો હોય વૃષણ ગુડા આગળ પેટમાં હોય છે: વૃષણક્રાંત્રી ખાલી હોય છે. આંખની કીકીનું પડ કાચમ હોય છે. આ માસમાં જન્મેલું બચ્ચું થોડા ક્લાક જ જીવે છે.

સાતમો મહીનો ( અઠવીસ અઠવાડીયાં )—લંબાઈ ૧૪ થી ૧૫ ઇંચ, વજન બેથી ત્રણ પાઉંડ, ચામડી મેક્કા રાતા રંગની વાળ પુષ્કળને અર્ધ ઇંચ લાંબા. આંખની કીકીનું પડ નાણુદ થવાની શરૂઆત. આંખ ઉઘાડી, કલેન્ડું મોટું, આંતરડાં ( મોઝાં ) મળથી ભરેલાં, મધ્યખિંદું જાતીના ‘ સ્ટરનમ ’ હાડકાથી હેઠળ હોય છે, પિત્તાશયમાં પત્ત હોય છે, જીવતું જન્મે પણ થોડા ક્લાક કે થોડા દહાડામાં જ મરી જાય.

આઠમો મહીનો ( બીસ અઠવાડીયાં )—લંબાઈ ૧૫ થી ૧૬ ઇંચ, વજન ૩ થી ૫ પૌંડ, વાળ નાણુદ થવામાં, ચામડી રંગે ગુલાબી, આંખની કીકીનું પડ નાણુદ થયેલું હોય છે. વૃષણ વૃષણ ક્રાંત્રીમાં હોય છે, તથા યોનિલિંગ યોનિગુરુઓષ્ઠથી ઢંકાયલું નથી હોતું. નખ આંગળીને ટેરવે આવેલ હોય છે. મધ્યભાગ નાભિથી જરા ઉપર હોય છે. માથા પર વાળ ઘાટા હોય છે, માથા પર વાળ ઘાટા હોય છે. આ માસમાં જન્મેલું બાળક સંભાળ રાખવાથી જીવી શકે છે.

નવમો મહીનો ( છત્રીસ અઠવાડીયાં ) —લંબાઈ ૧૫ થી ૧૮ હોય છે, વજન ૭ પાઉંડ હોય છે. માથા પર વાળ સારી પેઠે ઉગેલા હોય છે, શરીરપરનાવાળ નાણુદ થઈ ગયેલા હોય છે, માત્ર ખલા પર હોય છે. વૃષણ ક્રાંત્રી ( સ્કોટમ ) માં ફરચલી પડી ગયેલી હોય છે, યોનિયુખ યોનિગુરુ ઓષ્ઠથી ઢંકાવા માંડે છે, મતલબ કે તફાવત ઢંકાયલું નથી હોતું, માથાના વાળ એક ઇંચ લાંબા હોય છે, શરીરપરના સળ નાણુદ થઈ જવાથી બચ્ચું ગોળ લાગે છે, આ માસમાં જન્મેલું બચ્ચું નખળું હોવાથી ઘણો ખરો વખત સતેલું જ રહે છે.

દસમો મહીનો ( ચાળીસ અડવાડીઆં )-ચાળીસ અડવાડીઆંના ભંને પૂરો ગર્ભ કહે છે, પૂરા ગર્ભનાં ચિન્હ:-

- (૧) લંબાઈ ઓગણીસ ઇંચ હોય છે.
- (૨) વજન સાત રતલ હોય છે.
- (૩) આંખની કીકીનો પડકો-Pupillary Membrane નાશુદ થઈ ચેલો હોય છે.

(૪) શરીરનું મધ્યખિંદુ દુટીએ હોય છે,

(૫) વૃષણો વૃષણકાયળી ( સ્કોટમ ) માં આવી ગયેલાં હોય છે.

(૬) યોનિગુરૂઓછથી યોનિલિંગ તથા યોનિમુખ ઢંકાઈ ગયેલાં હોય છે.

(૭) નખો આંગળીનાં ટેરવાંથી આગળ આવી ગયેલાં હોય છે.

ગર્ભાશયમાં બચ્ચું કઈ સ્થિતિમાં રહે છે ! -ગર્ભજલથેલીમાં તે ઇંડું વળેલું રહે છે; માથું હંમેશાં જરા વળેલું રહે છે; હડપચી છાતીપર ય છે; બંને સાથળ ( ચાઈઝ ) પેટની તરફ વળેલી હોય છે; ટંગડી legs ) સાથળ તરફ વળેલી હોય છે; બંને ટાંચણ ( Knees ) પેક ખીજથી છેડાં હોય છે; બંને ધુટીઓ ( Ankle-joints ) સાથળની પાછળ એક ખીજને અડેલી હોય છે; હડપચી બંને હાથની હથેલીમાં હોય છે. એક એક લંબગોળ આકૃતિની પેઠે બચ્ચું વીંટાયેલું રહે છે. આ આકૃતિની લંબાઈ અગીઆર ઇંચ હોય છે બચ્ચું આવી આકૃતિ શામાટે ધરણ કરે છે એ આજન્મગી જાણવામાં આવ્યું નથી.

## પ્રકરણ ૪ થું.

### સગર્ભાવસ્થાકાળની ગર્ભપર અસર.

ગર્ભ બંધાય છે ત્યારે ગોળ ઇંડા મિસાલે હોય છે. એવાં હજાર ઇંડાં જોહાના નખ પર રહી શકે. એ સક્ષમ અંડમાં જીવનાં તત્ત્વો હોય છે. તે કુત્ર થશે, લાપણ કરનાર થશે, વૈદ થશે, ઈજનેર થશે, વડીલ થશે, તાર-પાસ્તર થશે, રોગી થશે, મૂર્ખ કે ગાંડો થશે, લંગડો થશે, આંધળો થશે, ચલિત્વારી થશે, સંયમી-Continent થશે, દારૂડીઓ થશે, ખૂની થશે કે રોપકારી થશે એ એમાંખીજ રૂપે રહેલું હોય છે.



ગર્ભ બંધાય છે ત્યારે તે સજીવ હોય છે. પુરુષ વીર્ય તથા સ્ત્રીબીજ સજીવ હોય છે. સાગચાર મહીને ડોકરૂં ફરકવાની કાગણી માને થાય છે ત્યારે તેમાં જીવ આગ્યો એમ લોકો માને છે. એ બરાબર નથી. ગર્ભ પ્રથમથીજ સજીવ હોય છે. એમ ન હોય તો તે દિનપરદિન વધેજ નહીં.

આત્મા અમર છે અને દેહ નાશવંત છે. આ બેનો સંબંધ તંતુઓ વડે છે. જીવ મગજમાં 'મેડ્યુલા સ્પાઇન્ડોગેટા' નામનો ભાગ છે તેમાં રહે છે. એ જગ્યાએ રહેકાણુ હોવાથી તે ઇચ્છાવાળા તથા ઇચ્છાવગરના વૉલંટરી તથા ઇનવૉલંટરી સ્નાયુપર સત્તા ચલાવી શકે છે. જીવ ચેતન છે, તેથી તે નાશવંત નથી. એ અણુ પરિમાણુવાળો છે. માણસ મરી જાય છે ત્યારે તેનો જીવ બહાર નીકળી જઈ બીજો દેહ ધારણ કરે છે, તથા પોને કરેલાં સારાંનરસાં કર્મનું ફલ, સાફ કે નરસું, ભોગવે છે.

અન્યથા જેવી તંતુરચનાને લીધે સામા માણસનાં મનના વિચાર આપણે જાણી શકીએ છીએ. કોઈ માણસ આપણને ચાહે છે કે નહીં એ આપણે તેની આંખ નોંઘી જાણી શકીએ છીએ. તે વાત આપણી સાથે કરતો હોય છતાં તેનું મન બીજા વિચારમાં હોય તે પણ આપણે એહેરા પરથી જાણીએ છીએ. જે ક્રિયા આપણી ઇચ્છાથી કરવામાં આવે તે ઇચ્છાવાળી કહેવાય તથા જે ક્રિયા આપણી ઇચ્છા વિના આપોઆપ થાય તે ઇચ્છા વગરની કહેવાય. આપણને કોઈ ચીજ ઉપાડવાનું મન થાય અને હાથ લંબાવી ને ઉપાડીએ તે ઇચ્છાવાળી ક્રિયા કહેવાય અને આપણે જાગતા હોઈએ અથવા ઉંઘતા હોઈએ તોપણ હૃદય ચાલ્યા કરે છે, શ્વાસોચ્છવાસ ક્રિયા થયા કરે છે, લોહી ફર્યાં કરે છે, અનાજ પચે છે, પિત્ત, મૂત્ર, મળ, વીર્ય ઉત્પન્ન થાય છે એ બધી જીવની ઇચ્છા વગરની ક્રિયા સમજવી.

ગર્ભાશયમાં રહેલું બાળક બાપ તથા મા તરફથી મળેલા ગુણ ધારણ કરે છે. તે જીંદગી લગી કાયમ રહે છે. માબાપે ફરજદ ઉત્પન્ન કરવામાં પ્રેમ તથા ધાર્મિક વૃત્તિ રાખવી જોઈએ.

મા તથા બાળકની વચ્ચે તંતુનો સંબંધ નથી. માના લોહીથી બચ્ચાનું પોષણ થાય છે. તેથી જેવી વર્તણુક માની હોય તેવી બચ્ચાની થાય છે.

તેટલા માટે સગર્ભાવસ્થામાં માએ સારા વિચાર રાખવા જોઈએ, સારી રીતભાત રાખવી જોઈએ, તથા સારો ખોરાક ખાવો જોઈએ. એ વેળા મા જેવો ખોરાક ખાય તેવું બાળક થાય. તેના શરીરના તંતુઓ વડે તેના લોહીમાં શક્તિ આવે છે, અને એ લોહીથી બચ્ચાના તંતુ તથા સ્નાયુ બળ-

વાન થાય છે. આમ જીવની ચાક્રચક્રગતનો પાયો બધાય છે. દરેક માણસના આચારવિચારની અસર પોષણકારક રસપર થાય છે, તેની મારફતે લોહીપર થાય છે, લોહી મારફતે તંતુઓ પર થાય છે. એ પ્રમાણે દિવસ-દિવસ માણસના આચાર વિચાર સારાનરસા હોય તે પ્રમાણે તેનાં બદનમાં સારી નરસી ટેવ ઘર કરતી જાય છે. માણસની જેવી વર્તણૂક હોય તેવાં તત્ત્વો તેનાં લોહીમાં હોય. મા ઉદાસી, હઠીલી, ચિંતાતુર, તથા રીસાળ હોય તો તેના લોહીમાં પણ એવાજ ગુણ હોય એથી ગર્ભાશયમાં બાળકનું પોષણ થતું હોવાથી બચ્ચું પણ ઉદાસી, હઠીલું, ચિંતાતુર, તથા રીસાળ થાય છે.

સગર્ભાવસ્થામાં માએ તાજાં ફળ અને તાજી તરકારી ખાવી જોઈએ.

સફરજન તથા દ્રાક્ષ ખાવી. ચરખીવાળું માંસ, હુકરનું માંસ, મસાલા, ચીકણા પદાર્થ, ચા, કોરી, ખીચરદાદ, વિસ્કી, વાઈન, ઇત્યાદિ જે મા ખાય તેનું બાળક પવિત્ર અને ચઢાવા લાયક નહીં થાય. બગદ તથા ઘેટાંનું તાજું, તંદુરસ્ત, અને પાતળું માંસ જે થોડું નુકશાનકારક ગણાય છે તે પણ ઉત્તમ ફરજંદ પેદા કરવું હોય તો ન ખાવું જોઈએ.

મા-આપને અકરાંતિયાપણે ખોરાક ખાવાની, ઉતાવળે જમવાની, ગરમ દાદ પીવાની, ગરમ ખોરાક ખાવાની, તથા ન પચે તેવી ચીજ અથાણાં, ત્રિફાલ, તેલ, ચરખીવાળું માંસ, લજ્યાં, તથા ગરમ રોટલી ખાવાની ટેવ હશે તો બાળકને અજીર્ણ રોગ થશે. જેમ “ટપુબરકયુ લોસીસ,” ઘેલણ, અપરમાર, ઈ. વારસામાં ઉતરેછે તેમ અજીર્ણરોગ પણ વારસામાં ઉતરે છે. તેટલા માટે સગર્ભાવસ્થામાં માએ ખોરાક ખાવામાં બહુ સંભાળ રાખવી જોઈએ.

સૂર્યનું અજવાળું તથા સ્વચ્છ હવાની પણ જરૂર રહે છે. હવાના ઓરડામાં સ્વચ્છ હવાનું આવાગમન થતું રહેવું જોઈએ. ઘણી સ્ત્રીઓ ઓરડામાંનાં ફરનીયરને આડી ‘સ્ક્રીન’ રાખી સૂર્યનો પ્રકાશ ઓરડામાં આવતો અટકાવે છે. આમ કરવું ન જોઈએ. સૂવાના તેમજ બેઠકના ખંડમાં સૂર્યનો પ્રકાશ આવવા દેવો જોઈએ. હવા તથા સૂર્યના પ્રકાશની ગેરહાજરીથી તંદુરસ્તી બગડે છે. સૂર્યના પ્રકાશમાં નવો રોપ વધે છે. અધારામાં એ વધશે ખરો, પણ પાંદડાં પીળાં થઈ જશે. વનસ્પતિને પણ હવા તથા સૂર્યના પ્રકાશની જરૂર રહે છે. અધારામાં રહેનારી સગર્ભાનું ફરજંદ ખોડવાળું, રિક્ટી rickety, બરાબ દાંતવાળું, ખૂંધું, ફિક્કું, માંડું પોચા સ્નાયુવાળું, તથા નબળી પાચન શક્તિવાળું થશે. રાતે સૂતી વેળાએ અધારે પસંદ કરવું

સગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીએ દરરોજ નહાવું તથા શરીર સ્વચ્છ રાખવું. અપોરે ૧૧ વાગે નહાવું જોઈએ. બંધ ઝોરડામાં નહાવું જોઈએ. અસ્તનોને નહાતી વેળા ખૂબ મસળવાં, તથા કોરા હવાલ કાઢીના હાથી કોરાં કરવાં. હમેલની મુદતમાં સ્તનને મસળવાથી તે મજબૂત થાય છે. નહાઈ, શરીર કાઢી કરી, પંદરેક મિનીટ નમ્ન અવસ્થામાં તડકા પડી રહેવું. એ વેળા ઊંડા શ્વાસ લઈ ફેફસાંને સ્વચ્છ હવાથી ભરી દેવાં, પછી લગડાં પેહેરી થોડીવાર બિઝનામાં પડી રહેવું.

સગર્ભાવસ્થામાં કપડાં ઢીલાં પેહેરવાં જોઈએ. કમળા તસતસો પેહેરવો. તેને બદલે પોલકું પેહેરવું. પગા ગરમ રાખવા. ૬ છથી ૭ સડકાકની ઉંચ લેવી, સૂતનો ઝોરડો વિશાળ તથા હવાનાં આવાગમનવારું હોવું જોઈએ.

છોકરાં રૂપાળાં, સુદ્ધિમાન, તથા મજબૂત કેમ થાય એ સંબંધ લખવાનું હવે રહેવું નથી.

સગર્ભાવસ્થાના બે ભાગ પાડવા:—(૧) પ્રથમના ૪ ચાર માસ અને પાછલા ૫ પાંચ માસ. પ્રથમના ૪ માસ લગી માંએ અંગની કસર કરવી અને પાછલા પાંચ માસ મનની કસરત કરવી.

ગર્ભાધાનથી આગળનાં ચાર અઠવાડીયાંમાં ગર્ભને જે ધંધામાં કુશ કરવો હોય તેનો વિચાર કરવો, અને તે રજાની ખાત્રી થયા બાદ એવચ અંધ કરવો. પાછો ગર્ભ પાંચ માસનો થાય ત્યારથી શરૂ કરવો.

પેહેલા ચાર માસ લગી માંએ ચાલવાની કસરત કરવી જોઈએ. એક પતિ સાથે અથવા મિત્ર સાથે સવારમાં ત્રણથી ૭ માઈલ ફરી આવવું જતાંવળતાં એટલો પંથ થવો જોઈએ. ફરી આવ્યા બાદ નહાવું, અને પછી થોડીવાર આરામ ખુરશી પર પડવું. શરીરને થાક લાગે તેટલો પંથ કરવો નહીં. પ્રસવને આઠ થોડાક દિવસ રહે ત્યાં લગી હંમેશાં ફરવા જવું. ફરવાનું નિયમ બરાબર પળાય તો સગર્ભાવસ્થાકાળમાં તથા પ્રસવ વેળા કોઈ જાત દુઃખ ન થાય.

સગર્ભાવસ્થામાં સંભોગ ન થવો જોઈએ. જનાવર પણ આ નિયમ પાળે છે. પ્રાણીની માદા આ કાળમાં નરને પાસે આવવા દેતી નથી. જંગલ લોકોની સ્ત્રી પણ આ નિયમ પાળે છે. દુનિયાની વસતિનો પોણો ભાગ આ નિયમ પાળે છે. સગર્ભા સાથે સંગ કરનારને જનાવરથીએ હર્ષ ગણવો જોઈએ.

પાંચમા માસથી જન્મ થતાં લગી જે વિષયની બાળકને શુદ્ધિ દેવી હોય તેનો વિચાર કરતાં રહેવું. અચ્ચાને સુતારકામની, ધર્મચૂરના ધધાની, ફળકાંડ વાવવાની, નવલકથા બનાવવાની, નવીન શોધ કરનારની, કે ધર બાંધવાની શુદ્ધિ દેવી હોય તો તેનો વિચાર આ વેળા કરવો. પુખ્ત ઉમ્મરે તે કામમાં ફતેહ મળશે.

કુરસદ મળે તો પિતાએ એ મુદ્દતમાં સ્ત્રી સાથે બેસી તેનો વિચાર કરવો, તથા બની શકે તો કરી પણ જોવો.

થોડાક દાખલા:—

(૧) એક ગૃહસ્થે લગ્ન કર્યું. તેને ગાયન વિદ્યાપર ઘણી પ્રીતિ હતી. પોતે શીખતો ન હતો. તેની સ્ત્રીએ વિચાર્યું કે મારા પતિને ગાયનનો શોક છે તો મારે મારાં બાળકને એમાં પ્રવીણ કરવાં અને પતિને રાજી કરવો. તેણે પીઆનો વેંચાતો લીધો. દરરોજ વગાડતી. જેવું આવડે તેવું વગાડતી. શિક્ષક વગર શીખતી. થોડી મુદ્દત બાદ વગાડતાં આવડી ગયું. દરરોજ જે સ્વરથી ગાતી તેમાં સુધારો કરતી. મનમાં માંડે બાળક ગાયનમાં કુશળ થાય તોદીક તેવો સંકલ્પ કરતી. એને બે છોકરાં છે. બંને ગાયનમાં કુશળ છે. અઘડે વાળું વગાડી શકે છે, તથા કાંઈ પણ નવો રાગ એકવાર સાંભળે તો તરત ગાઈ દેખાડે છે.

(૨) ચાર વરસનું બાળક બાહરીક નામના ગામડામાં રહે છે. તે આલીશ જાતના સ્વરથી પીઆનો વગાડે છે. હજી તેને વાંચતાં લખતાં પણ આવડતું નથી. તેનું એ જ્ઞાન કુદરતી હોવું જોઈએ—માના ગર્ભાશયમાં મળેલું હોવું જોઈએ.

(૩) સગર્ભાવસ્થામાં બહારના બનાવોની અસર બાળકપર કેવી થાય છે તેનો દાખલો નેપોલીયન બોનાપાર્ટ છે. પ્રસવને થોડા દિવસની વાર હતી તેવામાં તે પતિ સાથે લડાઈનાં મેદાનમાં ગઈ હતી. તેને લાંબી મુદ્દત લગી થોડાપર સ્વારી કરવી પડી હતી. થોડે બેસતાં આવડી ગયું. તેનો જીવ લડાઈમાં બેસી ગયો. તેના પુત્ર નેપોલીયનમાં એટલું બધું લડાઈનું બળ દાખલ થઈ ગયું કે આખી દુનિયાપર તેણે વિજય મેળવ્યો.

[૪] એક સ્ત્રી બહુ આનંદી સ્વભાવની હતી. તેનું બહુન તેમજ મન મજબૂત હતું. તેને નાચવાનો, થોડેસ્વારી કરવાનો, તથા પગે ચાલવાનો બહુ શોક હતો. વખતનો અચાવ કરી શકતી. નકામો વખત જવા ન દેતી, ધરનો સામાન બરાબર ગણવી રાખતી. વેહેલાં ઉડવાની ટેવ હતી,

નાસ્તાના વખતથી પેહેલાં ઘરકામ આટોપી લેતી. ધુરમદના વખતમાં સીવણું કરતી. તેનો પતિ તેની આગળ એસી વર્તમાનપત્ર તે સાંભળે તેમ મોટે સાદે વાંચતો. દરરોજ પતિની સાથે તેની ઓશીસ લગી ત્રણ માઇલનો પંથ કરી જતી ત્યાંથી ઘેર આવીને સવારની વેળા પુસ્તકો વાંચતી. બપોરે પતિ ઘેર આવે ત્યારે જે વાંચું હોય તે પતિ આગળ કહી જતી. પાછલે પોહોરે ખુફી હવામાં ફરવા નીકળતી. હવા અનુકુળ ન હોય અને ફરવા ન જવાય તો દડે રમતી, અથવા એવી કાઈ બીજી રમત કરતી. મિત્રની સાથે શેતરંજ રમતી, વિદ્વાનાં પુસ્તકો વાંચતી, તથા સીવણું કરતી. આ સ્ત્રીનાં બધાં છોકરાં સુદ્ધિ-શાળી, ચંચળ, તથા સુંદર હતાં. હડીલાં ન હતાં અને માબાપની આજ્ઞા-પાળક હતાં.

(૫) ત્રણ છોકરીમાં ગર્ભાશયમાં જ વ્યભિચાર સુદ્ધિ દાખલ થયાના બપોર એક વર્તમાન પત્રમાં વાંચવામાં આવ્યા હતા:—

“ હુંક મુદતમાં પોલીસને જાહેર થયું કે ત્રણ જવાન છોકરીઓએ ઘરબાર તજીને વેશ્યાનો ધંધો કરવા માંડ્યો છે. એકનો બાપ આ શહેરમાં આવ્યો હતો. તેણે પોતાની દીકરીને વેશ્યાના ઘરમાં દીકી. ઘેર લઈ જવા તજીજ કીધી. સમજાવતાં પિતાની સાથે ગઈ. થોડી મુદતમાં જ પાછી છાની-માની નાશી જઈ વેશ્યાને ઘેર જઈ રહી.

“ બીજી વેશ્યાને ઘેર ગઈ. ત્યાં જઈ કાગળ માના દાખતો છે એમ કહી વેશ્યાને દીધો. તેમાં લખેલું હતું કે મેં મારી ખુશીથી મારી દીકરીને વેશ્યાનો ધંધો કરવાની રજા આપી છે. એ પત્રથી છેતરાઈ વેશ્યાએ રાખી. પાછળથી એ પત્ર બનાવટી હોવાની ખાત્રી થઈ હતી.

“ ત્રીજીને વેશ્યાનો ધંધો કરવા માટે એક ઓરડીમાં પૂરવામાં આવી હતી. કેટલાંક અકવાડીઓથી તેની મા તેની શોધમાં હતી. ગઈ કાલે તે વેશ્યાના ઘરમાંથી મળી આવી. માના પુછવાથી જવાબ દીધો કે મને વેશ્યાનો ધંધો ન કરવા તથા પાછું ઘેર જવા શાખામણ આપવામાં આવેલ. મેં કહ્યું કે બનવાનું હતું તે બન્યું. હવે પાછી ઘેર જઈશ નહીં. ”

(૬) એક વિધવાએ હરામી હમેલનું પતન કરવા પ્રયાસ કીધો. તેમાં તે નિષ્ફળ થઈ, અને પૂરે દહાડે બાળક જન્મ્યું. છોકરાનો જન્મ થયો. પાંચ વરસનો થયો ત્યારથી જેની સાથે લડતો તેની ગરદન દાખતો. આથી માને બહુ દિલગીરિ થઈ. પોતે ગર્ભનું પતન કરવા પ્રયાસ કરેલ તેથી ખૂન કરવાનો ગુણ છોકરામાં દાખલ થયો છે એ તે જાણતી હતી. કાઈ રીતે છોકરા મરી

જાય તો દીક, એવું એ ઈચ્છતી હતી. નિરપરાધનો જનન બચે તેટલા માટે છોકરાનું મોત જલદી ચાલુવા પરમેશ્વરની પ્રાર્થના કરતી. અનાયાસે મારે સેશન કોર્ટમાં જવું થતાં ત્યાં મેં એ છોકરાને કેદીના પીંજરામાં ઊભેલો જોયો. લોકોને પૂછતાં કેદીએ ખૂન કર્યું છે એવા ખબર મળ્યા. તરતજ જ્યુરીએ દેખાવ દીધો. ફોરમેને કહ્યું કે બંધવા પર: ખૂનનો આરોપ સિદ્ધ થાય છે. સેશન જજે બંધવાને બચાવમાં કહેવા જેવું હોય તે કહેવા કહ્યું. તેણે કહ્યું “ હું ગુન્હેગાર છું, મેં ગુન્હો કર્યો છે, પણ મને ફાંસી આપવી ન જોઈએ. કેમકે મેં મારી ઈચ્છાથી ખૂન કરીયું નથી. જન્મથી જ મને વારસામાં ખૂન કરવાની બુદ્ધિ મળી હતી. વારસામાં આવી બુદ્ધિ દેનાર માને આ શિક્ષા થવી જોઈએ. મને ન થવી જોઈએ. ”

જજને એની કાંઈ અસર ન થઈ. અને તેની મોતની શિક્ષા કાયમ રાખવામાં આવી.

## પ્રકરણ ૫ મું.

### સુવાવડ.

સગર્ભાએ દીકાં કપડાં પેહેરવાં જોઈએ. ચણીઆની નાડી તાણીને બાંધવી ન જોઈએ. સાડલો કે છાયલની ગાંઠ દીલી બાંધવી જોઈએ. તસત-સતી કાંચળી ન પેહેરવી. તેને બદલે પોલકું પેહેરવું. સગર્ભાએ માંસ ન ખાવું. ઘી, તેલ, માખણ, ઈ. ચીકણા પદાર્થનો ત્યાગ કરવો. આ કે કાફી ન પીવી. ગરમ મસાલો ન ખાવો. વનસ્પતિ આહાર કરવો. બાળકનો જન્મ થવાને બે અઠવાડીઆની વાર હોય ત્યારથી દરરોજ ઝાડો સાફ લાવવા માટે થંડા પાણીની એનીમા રાતે સૂતી વેળા લેવી જોઈએ. પાણી એકથી બે પાંદટ Pint ચડાવવું. પ્રસવને આડાં બે અઠવાડીઆં રહે ત્યારથી જેમાં “ ફ્રેસ્કેટ ઓફ લાઈમ ” કે “ ફ્રેસ્કેટ ઓફ મેગ્નીશીઆ ” આવવું હોય તેનો ત્યાગ કરવો. જે ચીજમાં એ બે હોય તે ખવાય તો પ્રસવ વેળા માને બહુ પીડા થાય. Graham ગ્રેહામ ઘઉંનો લોટ, બધી જાતની દાળ, વટાણા, જવ, કાંજી, પનીર તથા બી જેવી ચીકણી ચીજ ન ખાવી જોઈએ. ફૂલ પણ શેકું ખાવું. ફળ ખાવાં. ફળમાં Apples ( સફરજન ) પાયક છે. આમ વર્તવાથી જન્મતી વેળા છોકરું નાબુક નહોતી, પણ શેકાડા વખતમાં જ મજબૂત

થઈ જશે. જેમાં 'ફાસ્ટેડ ઓફ લાઇમ' કે 'ફાસ્ટેડ ઓફ મેગનીશીઆ' આવે તે ખાધાથી બાળકનાં હાડકાં કઠણ થઈ જાય છે, તેથી પ્રસવ વેળા માને કષ્ટ થાય છે, એ ચીજો આવાં કારણસર ન ખાવી.

સગર્ભાંએ નવે માસ લગી સૂર્યસ્નાન લેવું. પંદરેક મિનીટ લેવું. નગ્ન થઈ તડકામાં સૂઈ તમામ શરીરપર તડકા પડવા દેવો. એ વેળા ઓરડો બંધ રાખવો જેથી કાઈની નજર પડે નહીં.

બરાબર બપોરના ૧૧ વાગે નહાવું. નહાતી વેળા બદનને તેમજ સ્તનોને સારી પેટે ધોવાં. ધોયા બાદ કોરા ખડખડા દુવાલથી લોવાં. પછી સ્તનોને હાથવડે ખૂબ મસળવાં આમ કરવાથી તે મજબૂત થશે. જે સ્ત્રીની દીંટડી બેડેલી હોય તેણે આંગળી અને અંગોડાથી તાણવી, દરરોજ તાણતાં રહેવું. બહુ જોરથી ન તાણવી. પછી તેને ટેનેટ ઓફ ગ્લિસરીન 'લગાડવું.

અડવાડીઆમાં એકથી બે વખત હિપ-બાથ (કટિસ્નાન) લેવો. ટબમાં બેસી, પગો બહાર રાખી, પીડાસનના પાટીઆ પર અઢેલી બેસવું, નગ્ન થઈ બેસવું, ગરમ કપડું ઓઢવા ચૂકવું નહીં. ટબમાં એટલું પાણી જોઈએ કે ઢુંટી લગી શરીર ઢંકાઈ જાય, ટબમાં ૧૦ થી ૧૫ મિનીટ બેસવું, હાથથી પેડુનો ભાગ ટબમાં બેઠે બેઠે ચોળવો, ટબસ્નાન પછી તરત જ જમી લેવું, બપોરે દશ કે અગીઆર વાગે ટબસ્નાન લેવા રિવાજ રાખવો. ટબસ્નાન લેવું હોય ત્યારે નગ્ન થવું પડે છે, માટે કાઈની નજર ન પડે તેવી જગોએ સ્નાન લેવું, ઓરડો બંધ કરીને સ્નાન લેવું જોઈએ.

સગર્ભાંના સૂચા બેસવાના ખંડમાં છુટથી હવા તથા પ્રકાશ દાખલ થવા દેવાં જોઈએ.

સગર્ભાંએ હંમેશા ચાલવાની કસરત કરવી. જાણવાને એક અડવાડીઆની વાર રહે ત્યાં લગી દરરોજ ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવું.

**સુવાવડની તૈયારી**—સુવાવડીના ઓરડામાં બીજું ફરનીચર ન હોવું જોઈએ. માત્ર સુવાવડને લગતો સામાન હોવો જોઈએ. હવાનું આવાગમન થાય તેવી જોડવણ રાખવી. જે જાળી સુવાવડીના ખાટવા સામે હોય તે બંધ રાખવી,—પાંગત તરફની તેમજ ઓશિકા તરફની બંધ રાખવી, બીજી છેટે હોય તે ખુલ્લી રાખવી જેથી હવા તથા પ્રકાશ આવી શકે. સુવાવડીના ઓરડાને આડી 'સ્કીન' રાખવામાં હરકત નથી, સુવાવડીના ખાટવા તળે દેવતાનો દગ કરવા જરૂર નથી, ઘણીવેળા વાણ ખાટલાનું સળગવાથી અકસ્માત

થાય છે. થંડીની ઋતુમાં કોલસા આંગણુમાં સળગાવવા. બરાબર સળગી જાય ત્યારે ખાટલા નજીક સગડીમાં રાખવા એથી ઓરડો ગરમ રહેશે. સુવાવડીના ખાટલાના પાયા ત્રણ ફૂટ ઊંચા જોઈએ, અને ખાટલો લોહાનો હોવો જોઈએ. તેવી સગવડ ન હોય તો લાકડાનામાં નવું વાણુ ભરી ઊપ-યોગમાં લેવો. સુવાવડીના ઉપયોગ માટે જૂનાં લૂગડાં કે ગોદડાં વાપરવાંજ નહીં. ગરીબાઈને લઈને વાપરવાં પડે તો આગળથી તેને પાણીમાં ઊકાળી તડકે સૂકાવવાં, અને વખત પડે ઉપયોગમાં લેવાં. પ્રથમ ગોદડાં ખાટલા પર પાથરી તેના પર લેથરક્લોથ Leather cloth પાથરવું. પછી તેના પર ધાબળો પાથરવો, અને પછી તેના પર મોટી ચાદર પાથરવી. જે સુવાણી કે ડોક્ટર આવનાર હોય તેની સુવાવડીને આગળથી ખબર દઈ દેવી. બહારથી આવનાર સુવાણીને પ્રથમ ગરમપાણી તથા સાણુથી નવરાવવી, અને પછી તેને આપણું ડાયલ પેરાવવું અને પછી સુવાવડી પાસે જવા દેવી. નખોમાંનો કાળો મેલ નહાતીવેળા કાઢી નાંખાવવો. સુવાણી પોતાને ઘેર જવાની હોય ત્યારે આપણું ડાયલ ઊતરાવી એનું પેહેરાવવું. હંમેશાં બહારથી આવે ત્યારે એ પ્રમાણે કરવું. ગામમાં કોઈ સુવાવડીને “ સૂતિકા જ્વર ” હોય તેને જોઈને લૂગડાં બદલાવવા વગર આપણે ઘેર આવે ને સુવાવડીને અડકે તો ચેપ લાગેજ, અને આપણી સુવાવડીને પણ “ સૂતિકા જ્વર ” થઈ આવે. એ જ્વર બહુ ચેપી છે અને એથી ઘણી સ્ત્રી મરી જાય છે. માટે સુવાણી સંબંધમાં આપેલી સૂચના લક્ષમાં રાખવી. સુવાવડીની પાસે તેની સખી તથા બીજી આધેડ સ્ત્રી જેને બચ્ચાં થયેલ હોય તેને હાજર રાખવી જોઈએ. સુવાવડીને મળવા આવનારાંને સુવાવડીના ઓરડાની બહાર બેસારવાં. માંહે બેસે તો વાતો કરીને સુવાવડીની નિદ્રામાં લંગ કરે. નિદ્રા ન કરવી હોય તોપણ શાંતિનો લંગ થવાથી સુવાવડીનો સ્વભાવ ઓડીઓ થઈ જાય.

જણુવાને થોડા દિવસની વાર હોય ત્યારે ગર્ભાશય નીચો ઊતરે છે, પેટ આગળથી નમેલું લાગે છે, હોજરીપરનું દબાણ ઓછું થઈ જાય છે, સ્ત્રીની લાંબા વખતની બેચેની દૂર થાય છે, અને જીવ ખુશીમાં રહે છે.

ગર્ભસ્થાન નીચું ઊતરી જવા પછી, સાતથી દસ દિવસમાં સ્ત્રીને બેચેની જણાય તો સમજવું કે ૨૪ થી ૪૮ કલાકમાં પ્રસવ થશે.

મા અને તેનું બચ્ચું એ નામના પુસ્તકમાં પ્રસવ વેળા થતાં ચિહ્નો આ પ્રમાણે છે:—



(૧) વારંવાર ઝાડા પેશાખની હાજત થાય છે.

(૨) ટાઢ પડવા વગર શરીર ધ્રુજે છે.

(૩) લોહીમિશ્રિત ચીકણું પાણી યોનિમાર્ગમાંથી પડે છે.

(૪) મોંઝ તથા ઉલટી હોય છે.

છેલ્લાંને ખાત્રી લાયક ચિન્હ માને છે. ગર્ભાશય મુખ પોહાણું થયાની એ નિશાની છે.

(૫) ખરી વેંણુ આવે છે. ખરી વેણુ વાંસાની ડોરથી-શરૂ થાય છે, એક સરખી આવતી નથી, રહીરહીને આગ્યા કરે છે. એક બે પલ ચાલુ રહે અને લાંબા વખત લગી બંધ પડી જાય. પ્રથમ જરા અસુખ જણાય છે. જોરથી આવવા માંડે છે ત્યારે દર અડધો-કલાકે કે તેથી એ વધારે તક્કાવતે આવે છે, અને દરેક વેળા થોડી મિનીટ જ રહે છે. રક્તે રક્તે અંતર કમી થતો જાય છે, તથા વધારે જોરથી આવે છે, અ લાંબો વખત ચાલે . જણુવા ટાણે તદ્દન બંધ થઇ જાય છે.

હમેશનાં છેલ્લાં અડવાડીઆમાં સ્ત્રીને આંતરડામાં, વાંસામાં, તથા બીજે ઠેકાણે વારંવાર ચૂંક-Colic-થાય છે. અને ખરી વેણુ ન સમજવી.

ખોટી અને ખરી વેંણુ વચ્ચે તક્કાવત:-

ખરી વેંણુ

ખોટી વેંણુ.

(૧) દરેક વેંણુની સાથે ગર્ભા-શય કઠણ થતો જણાશે. (૨) વેંણુ નિયમિત અંતરે થોડે થોડે આવશે. (૩) આસ્તે આસ્તે જોર વધતું જશે તેની સાથે કમ્બરની તથા વાંસાની કમ્બ થશે, તથા પેટમાં સખત વાઢ આવતી હોય એવું જણાશે. (૪) યોનિમાર્ગે પરીક્ષા કાઢાથી વેંણુની સાથે ગર્ભનો ભાગ નીચે આવતો જણાશે તથા કમ્બળનું મુખ પુલ્કું થતું લાગશે.

(૧) ખોટી વેંણુ વાયુની ચૂંક (આંકડી) ને લીધે થાય છે. (૨) અનિયમિત રીતે પીડા થશે, અને પેટના આગલા ભાગમાં દુઃખતું હોય એમ લાગશે. (૩) ચૂંકથી ગર્ભા-શય કઠણ થશે નહીં તથા યોનિ-માર્ગે પરીક્ષા કરતાં ગર્ભ નીચે જીન-રતો જણાશે નહીં તથા કમ્બળ મુખ પુલ્કું થતું જણાશે નહીં.

ખોટી વેંણુની ખાત્રી થાય તો વિલાયતી એરંડીઈં આપવું, તથા તેની સાથે દશ ટીપાં અષીણુના અર્કનાં દેવાં. પેટ પીડા મટી જશે અને ઝાડો પણ આવી જશે. બંધકાશ માટે ગરમ પાણી અને સાણુની “ એનીમાં ” લેવી.

જમરાનો વખત થાય ત્યારે થોડો ખોરાક લેવો: બની શકે તો ન લેવો. તરસ કાગે તો પાણી પીવું;

પ્રસવ વેળા ડોક્ટર હાજર રાખવો જોઈએ. હાલ તો મિડવાઈફ મળે છે, એટલે તેને બોલાવવી. ટાણાંસર મદદ ન મળે તો નીચે મુજબ વર્તવું. કરાંજવું ન પડે ત્યાંલગી હરફર કરવી. કરાંજવું પડે તો સમજવું કે પ્રસવનો પેહેલો કાળ પૂરો થયો છે, અને બીજા કાળની—ખાળકને બહાર આવવાની—શરૂઆત થઈ ચૂકી છે. ગર્ભાશય મુખને પોહોળું થતાં લાંબો વખત લાગે છે.

વેંણુ આવવા સાથે કરાંજવું. ( to bear down ) પડે ત્યારે બિજાનામાં પડવું. અચ્ચાનું માથું બહાર આવવા માટે ખૂબ જોરથી તથા જ-દીથી ગર્ભાશય મુખ ખુલ્લું થાય છે. તે પોહોળું થવાની સાબીતિ તરીકે

સ્ત્રીને મોંઝ ચડે છે અથવા ઉલટી થાય છે.

આ વેળા જે સ્ત્રી પાસે હોય છે તે બળ કરવાનું કહે છે. પણ બળ કરવાની ઈચ્છા ન થાય ત્યાંલગી ન કરવું,

મોંઝ બંધ થયા પછી અચ્ચાનું માથું ગર્ભાશયના નીચલા ભાગ પર દબાવું કરે છે, અને વેંણુ વધારે જોસથી ઉપરા ઉપર આવે છે. આ વેળા શ્વાસ બંધ કરી કરાંજવાનું મન થાય છે. એ વેળા કરાંજવું.

ખાટલાના પાયા સામે પગ ભરાવીને અથવા પાસે ઉભેલી સ્ત્રીને હાથ પકડીને બળ કરવાનું મન થાય તા તેમ કરવું. જણુતી વેળા સ્ત્રીએ ડાબે પડખે સૂવું. માથું અને ખભા બિજાનાંતા મધ્ય ભાગમાં રાખવા. નિતાંબનો ભાગ ખાટલાની કિનારીથી એક ફૂટ છેટે રાખવો. અને દીંચ-ણુને પેટ પ્રવાળવા તથા તેમની વચ્ચે તકીઓ રાખવો. પગ એવી સીતે રાખવા કે ખાટલાની પાંગતને ભરાવીને બળ કરી શકાય. અચ્ચાંતો જમણે થઈ જતાં લગી એજ હાલતમાં પડી રહેવું.

ચોગ્ય વખતે એક લાંબી તથા સખત વેંણુ આવશે, અને તેની સાથે અચ્ચાનું માથું બહાર નીકળી પડશે. માથું બહાર આવે ત્યારે પાસે ઉભેલી સ્ત્રીએ હાથમાં ઝીલવું જેથી તે લટકી ન પડે. માથું ઝીલનારી સ્ત્રીએ જોઈને કે અચ્ચાની ગરદનની આસપાસ નાળ વીંટાયલો છે કે નહીં ? વીંટાયલો હોય તો તેને યુક્તિથી ખભા તરફ ખસેડી નાંખવો. સહેલાઈથી ખસેડી ન શકાય તો એમજ રહેવા દેવો. અચ્ચાનું માથું બહાર આવે કે તરતજ તેની આંખોને બોરીક લોશન (સેંકડે ૧૧ ટકાનું) વડે ઘોતી. ( લોશન ગરમ પાણીમાં બનશે. ) તથા તેજ વેળા સેંકડે બે ટકાના પ્રમાણુવાળા કૌસ્ટીક ફોસ્ફોર ટીપાં નાંખવાં. બે બે ટીપાં દરેક આંખમાં નાંખવાં. આ સંભાળ ન લેવાય તો આંખો ઉઠે, પડે થાય, ને જાય. જરૂર પડે તો આંખે દહાડે ફરીથી ટીપાં નાંખવાં. શ્રાવ થતો હોય તો ફરી નાંખવાં.

બાળક બહાર આવતું હોય ત્યારે હાથણે જળુનારીના પેટપર હાથ દાખી રાખી ગર્ભાશયને ટેકા દેવો. હાથથી બાળક બહાર હાંમેલાય છે, એટલું જ નહીં ગર્ભાશય સંકુચિત રહે છે, ઓર તુરત છુટી પડે છે, અને લોહી પડતું નથી.

અચ્ચાનું માથું બહાર આવ્યા બાદ થોડીવાર લગી વેંણુ આવતી નથી. તેથી પાસે ઉભેલી સ્ત્રી એમ સમજે છે કે અચ્ચું શ્વાસ લેતું નથી. પણ એ ભય રાખવા કારણ નથી; કારણ કે અચ્ચાએ હજી સ્વાસ લીધેલજ નથી હોતો. તેનાં શરીરનું લોહી હજી લગી ઓર તથા નાળ મારફતે ફર્યા કરતું હોય છે.

તરતજ બીજી વેંણુ આવી બાળકનો બાકીનો ભાગ બહાર નીકળી આવશે. આ વેળા માથું પકડનારી સ્ત્રીએ સંભાળથી માથાને હાથની હથેલીમાં જ રહેવા દેવું, અને જેમજેમ અચ્ચાના શરીરનો ભાગ બહાર આવતો જાય તેમતેમ હાથ છોટા કરતાં જવું.

ક્યારેક બાળકનો જન્મ થયા છતાં ગર્ભજલ થેલી ફૂટેલી હોતી નથી. એમ હોય તો તરતજ નખવડે ફેડવી અને બાળકને જોખમવાળાં કેદખાનાં માંથી છુટું કરવું.

હવે મદદગાર સ્ત્રીએ અચ્ચાનું માથું ચોગ્ય જગ્યાએ જ્યાં તે હવાનો લાભ લઈ શકે ત્યાં રાખવું. તરતજ તે શ્વાસ લેવા માંડશે તથા રડશે. અચ્ચું રડે તેની પહેલી ચીસ સાંભળી મા રાજ થાય છે.

અન્ય અરાબર શ્વાસ લેવાં માટે કે તરતજ નાળનો થડકો બંધ થઈ જાય છે. તે બંધ થયો ન હોય ત્યાંલગી નાળને ક્ષિગેચર (દોરો) બાંધવું ન જોઈએ. પણ તે બંધ થયો હોય તો તરતજ બાંધવું. એ જગોએ બાંધવું, પ્રથમ દુડીથી એ ઈચ્છે છે બાંધવું અને ખીજું યોનિમુખની સમીપ બાંધવું. પછી પેહેલાં ક્ષિગેચરથી અર્ધ ઈંચ ઊપરના ભાગમાં છરીથી કાપ મૂકી બાળકને માથી જૂદું પાડવું પછી બચ્ચાને ઉપાડી ગરમ ધાબળામાં કે ફેલેનલમાં વીટવું. ચેહેરો ખુલ્લો રાખવો. પંદર વીસ મિનીટ પછી ફરી વેળું આવશે અને તે ઓરને બહાર કાઢી નાંખશે.

ઓર તરત બહાર ન આવે તથા લોહી પડતું ન હોય તો થોડીવાર વાટ જોવી. ગર્ભાશયને હાથ વડે મસળવો. આમ કરવાથી ઓર છુટી થશે તથા તે (ગર્ભાશય) સંક્રાંચાઈ કઠણ દડો બની જશે. ગર્ભાશયની તેવી હાલત હાથના સ્પર્શથી જાણી શકાશે, ઓર ગર્ભાશયથી છુટી થઈ હશે તો નાળપર યોનિમુખ નજીક બાંધવું 'ક્ષિગેચર' નીચલી તરફ આવેલું જણાશે, યોનિમાર્ગમાં આવેલી ઓર પેડુ પરથી પોચા ચડાવ 'Typhoid' માફક લાગશે, તથા ગર્ભાશય પેડુના ભાગમાં કઠણ ગોળ દડા માફક જણાશે, અને લોહીનો રેલો વહેતો જોવામાં આવશે. ઓર છુટી થવાની ખાતરી થાય છતાં પોતાની મેળે તે બહાર ન આવે તો ડાબે હાથે ગર્ભાશયને પેડુ પરથી દાખી હેઠલી તરફ ધકેલવો અને જમણે હાથેથી યોનિમાર્ગમાં આવી ગયેલી ઓરને કાઢી લેવી. ઓર બહાર પડ્યા પછી ૩૦ મિનીટ લગી ડાબા હાથનું ગર્ભાશય પર દબાણ ચાલુ રાખવું, ઓરીક લોશનથી યોનિમુખ સાફ કરવું, તેના પર ચીરા પડ્યા હોય તો તેને ટેલા દેવા, અને પેડુ પર 'સ્ટેરીલાઈઝેડ પૅડ' રાખી બાંધડર (પાટો) બાંધી દેવો. પછી ઉંધવા દેવી, પાટો ૨૧ દિવસ બાંધવો.

એક વાર લાંબો અને વેંત પોહોળો પાટો બાંધવો. તેની કસોને દરરોજ તાણી પાટો ટાઈટ રાખવો, મજબૂત કાપડનો પાટો બનાવવો. છેડા પર બંને ઈંચની છેટાઈએ કસો ટાંકવી. બાંધતી વખતે સામાસામી કસોને બેગી કરી બાંધવી.

## પ્રકરણ છઠું.

પ્રસવ થયા બાદ મા તથા બચ્ચાની માવજત.

(૧) માની માવજત—પેટ પર પાટો બાંધ્યા પછી યોનિપર સ્વચ્છ રૂમાલ રાખવો. તેને વખતોવખત ઉપાડી જોવો જેથી આવનું—પ્રમાણ જાણવામાં આવશે. દરદીને શાંત રીતે પડી રહેવા દેવો. ૪૮ કલાક લગી તો પીઠભર સૂતેલો રાખવો. ઝાડો ન આવ્યો હોય તો હલકો જીલાય દેવો. વિલાયતી એરંડીઉં દેવું અને તરતજ ગરમ પાણી તથા સાબુની “એનીમા” દેવી. યોનિનો બહારલો ભાગ વારંવાર ‘લીસોલ’ લોશન (૧-૪૯) થી ઘોતાં રહેવું. ખાસ કારણ વગર યોનિમાં કુશ ન મારવી. દરદીને પ્રસૂતિ પછી બાર કલાકે ફરી જોવો, અને એક અઠવાડીયાં લગી દરરોજ એક વાર અવશ્ય જોવો. તાવ છે કે નહીં, નાડી કેવી છે, તથા આવ કટલો છે તેની તપાસ કરવી. પંદર દહાડા લગી દરદીને ખાટલા પર સૂવાડી રાખવો, સાત દહાડા લગી સોફા—sofa—પર બેસવા કહેવું, અને એક માસ પછી ધરકામ—બધું ધરકામ—કરવા પરવાનગી આપવી.

પ્રસવ બાદ પહેલા ૨૪ કલાક લગી એક કે બે ડીઝી તાવ રહે છે. તેની પરવા ન કરવી. સુવાવડ પછી નાડીના ચક્રા ૭૦ થી ૮૦ રહે છે. વખતે ૫૦ પછી રહે છે. ચામડી ભીની રહે છે. પહેલા બે દિવસ પેશાબ બરાબર ઉતરતો નથી, અથવા તદ્દન બંધ હોય છે. તે માટે પેટ પર શેક કરવો, તથા કોણી અને ઢીંચણે પડી (Knee and elbow position) પેશાબ કરવો. એ રીતે ન ઉતરે તો બેસીને કરવો. એમ કરવાથી એ ન ઉતરે તો “બોરીક એસીડ” ૨૦ ગ્રેનની માત્રાથી ત્રણ ત્રણ કલાકે ત્રણ-વાર દેવું. એથી જરૂર પેશાબ આવશે. એથી પછી પેશાબ ન આવે તો ધાતુની સળી જેને “શીમેલ સીરીજ” કહે છે તેથી પેશાબ ઉતારવો. ડોક્ટરે સળી કરતી વખતે સેંકડે બે ટકાના પ્રમાણવાળાં ‘લીસોલ’ લોશનથી હાથ ધોવા. મૂત્રમાર્ગ વીંધ તથા યોનિમુખ પછી ધોવું. લીંટનો કટકો એ લોશનમાં પલાળી યોનિમાર્ગમાં રાખી દેવો. તેના મોઢાંમાં રાખવો જેથી પેશાબ અંદર ન જાય. સળી દાખલ કરતી વેળા પ્રથમ તેને સ્પિરિટ લેપ પર ગરમ કરવી અને પછી જ્વીસરીન લગાડી મૂત્રમાર્ગમાં દાખલ કરવી. જ્વીસરીન ન હોય તો સેલેડ ઓઇલને સ્ટેરીલાઇઝ કરી તેમાં સળીનો છેડો

બોળી દાખલ કરવી. માત્ર ૨ બે દહાડા સળીથી પેશાબ કાઢવો. ઘણા દહાડા સળી કરવાથી જંતુનો મૂત્રાશયમાં પ્રવેશ થઈ જવા સખ્ય મૂત્રાશયનો વરમ—Cystitis—થઈ આવવાનો ભય રહે છે. પેટ ચડી આવે તો “ટર-પેન્ટાઇન” એનીમા કરવી. ૨૦ ઔસ ગરમ પાણીમાં ૩ કે ૪ દ્રામ ટર-પેન્ટાઇન નાંખવું, અને તેની “એનીમા” કરવી. તરત પેટમાંનો પવન નાશુદ્ધ થઈ જશે. ત્રીજો કે ચોથો દહાડો સ્તનમાં દૂધ ભરાય છે, તેથી આવતા તાવને મિલ્ક શીવર—Milk fever કહે છે. એ તાવ બે દિવસ રહે છે. બાળકને ધાવણ દીધા પછી હંમેશાં દીંટડીને ઘોઈ તેમાંનું દૂધ—ધાવણ—કાઢી લેવું. પછી તેને સ્વચ્છ પાણીથી ઘોઈ નાંખવી, તથા સ્વચ્છ કપડાથી લુછવી. આવી સંભાળ ધાવણ દેનારી સ્ત્રી લે તો દીંટડી પર ચીરા ન પડે તથા સ્તનનો વરમ કે ગડ પણ ન થાય.

**મેલ—Lochia** મુલાવડ પછી બે કે ત્રણ અઢવાડીયાં લગી ‘લોડીઆ’ નામનો મેલ યોનિમાંથી બહાર નીકળ્યા કરે છે. ત્રણ દહાડા લગી તે લોહી જેવો હોય છે. ચોથો દહાડો પણ લોહી જેવો આવ—મેલ—જોવામાં આવે તો ગર્ભાશયમાં ઓરનો ભાગ રહી જવાનું અનુમાન થાય છે. તે કાઢી નાંખવા માટે “પરમેન્ગેનેટ ઓફ પોટાશ” ની કુશ દેવી. એક પાંઈટ પાણીમાં ૨૦ વીશ ગ્રેન નાંખી તેની કુશ દેવી. કુશ સવારે તથા સાંજે એમ બે વાર દેવી.

**પશ્ચાત વેણુ—After Pains** પ્રસવ પછી ચાર દિવસમાં સ્ત્રીને પેટમાં દુઃખાવો થાય છે. જેને પહેલુંજ છોકડું થયું હોય તેને નથી થતો. જેને ઘણાં થયાં હોય તેને થાય છે. ક્યારેક લોહીનો કટકો—Blood Clot ગર્ભાશયમાં રહી જવાથી આ પીડા થાય, છે અને ક્યારેક ઓરનો ભાગ રહી જવાથી થાય છે. બહુ ભાગે તો ગર્ભાશયના “સ્પેંઝમ”—થી થાય છે, ઘણાખરા કેસમાં કાંઈ પણ કારણ હોતું નથી. લોહીનો કટકો કે ઓરનો ભાગ રહી જવાનો શક હોય તો એક દ્રામ લિક્વીડ એક્સટ્રાક્ટ ઓફ એરગટ દેવું, તથા ગરમ પાણીની કુશ દેવી. ગર્ભાશયને પેકુપરથી ખૂબ અસળવો. “સ્પેંઝમ” થી પીડા થતી હોય તો “એન્ટીપાઈરીન” ૧૦ દશ ગ્રેનની માત્રાથી દેવું. તરત પીડા સમી જશે.

**ખોરાક—**પહેલે દિવસે અપવાસ કરાવવો. બીજો, ત્રીજો, ચોથો, તથા પાંચમે દહાડે સવારે શીરોને પૂરી તથા રીંગણાં (વંત્યાક) નું શાક દેવું.

રીંગણું ના મળે તો કંટોલાની કાચરી બનાવી દેવી ' રાતે રાખ દેવી અથવા રાખ અને પૂરી બને દેવાં. રાખ ધઉંના લોટની ગોળ નાંખેલી દેવી. શીરો ધઉંના લોટનો ગોળ નાંખેલો દેવો. છઠ્ઠે દિવસે લાપસી, દાળ, ચોખા, રોટલી દેવાં. ઘીએ વધારેલું શાક પણ દેવાય. સાતમે ને આઠમે દહાડે શીરો, પૂરી, શાક, તથા કંટોલાની કાચરી સવારે અને રાખ તથા પૂરી રાતે દેવાં. નવમે દિવસે સવારે રાખ પૂરી દેવાં અને રાતે ડાટે કરાવવો, એટલે, ગોળનો ઢોંસા બનાવી પકવેલો લાડુ ખવરાવવો. આમ બનાવેલા લાડુને ધુકા લાડુ ( કચ્છ કાડીઆવાડમાં ) કહે છે. ધુકા લાડુ સાથે દાળ, શાક, તથા ભાત આપવાં. દશમે દહાડે સવારે લાંબણ Fasting કરાવવી અને રાતે શીરો, પૂરી, દાળ, શાક, તથા ભાત દેવાં. અગીઆરમે દહાડે જમણવાર હોય છે, તે દિવસે સહુની સાથે જે રસોઈ બનાવેલ હોય તે ખવરાવવી. બારમા દિવસથી ધરની ચાલુ રસોઈ ખવરાવવી. કચ્છ કાડીઆવાડમાં સુવાવડની માવજત આમ થાય છે. જેને શીરો ન પચે તેણે તેને બદલે ગાય અને પૂરી ખાવાં. ખીચડી તથા ઘીએ વધારેલ રીંગણાનું શાક ખાવું. કેટલીક સ્ત્રી બે ત્રણ દહાડા લગી રાખ તથા કાંજી પર રહે છે. અથાણાં તરીકે માન આદુ દેવાય.

**ઝોણું ધાવણું**—મા તંદુરસ્ત ન હોય અથવા નબળી હોય તો ધાવણું ઝોણું આવે છે. દૂધ ને રાતા સિંધી ચોખાનો ભાત ત્રણ રોજ લગોલગ લેવાય તો ધાવણું વધી આવે. ખોરાક પુષ્ટિકારક ખાવો તથા ધવરાવવાનો ગાળો લાંબો રાખવો ધણીવારે ધવરાવવાથી ધાવણું ઠીક આવશે. થાક ન લાગે તેટલી તનની મેહેનત કરાવી, તથા મન શાન્ત રાખવું. ઘઉં કે બાજરીના લોટની જાશ નાંખેલી પાતળી રાખ સવારમાં પીધી હોય તો ધાવણુંમાં વધારો થાય. એકલું દૂધ કે જાશ પીધી હોય તોપણ ધાવણું વધે. દસમાં ધાવણું વધારવા માટે ટાકટરો ' ફ્લોરેટ આફ દપોટાશ ' દશ એનની માત્રાથી આપે છે.

**ઘણું ધાવણું**—ધાવણું ઘટાડવા માટે ૧૦ દશ એન 'એન્ટીપાઇરીન' ચાર ચાર ક્લાકે દેવું. ' પોટાસ આપોડાઇડ ' ૧૦ એનની માત્રાથી આપવું. ' સ્લીસરીનમ બેલાડોના ' સ્તન પર ચોળવાથી ધાવણું ઝોણું થાય છે. આ દવા ચોળી હોય તો ધવરાવવા ટાણે ગરમ પાણી વડે પ્રથમ સ્તનને ધોવું અને પછી બાજકને ધવરાવવું. આ દવા દીંટડી કે તેના પરીધ પર બનતાં સુધી ન લગાડવી.

દીંટડી પર પડતા ચીરા—ત્રીસ ઐનનું કૌસ્તીક સેપ્સીશન લગાડવું. 'બિસ્મથ' દ્રામ ૪-વેસેલીન ઓઈલ ૧. મેળવી મલમ કરી લગાડવો. સપ-નાઈટ્રેટ ઓફ બિસ્મથ લેવું મલમ માટે.

સ્તનનો વરમ—પાકેલી દીંટડીમાંથી ચેપ લાગી વરમ થાય છે. સ્તન સજી આવે છે. તેમાં એક કે વધારે ઠેકાણે ગાંઠા થાય છે, દાખતાં દુઃખે છે. સજેલો લાગ લાલ થઈ તરી આવે છે. પર થાય તો આંગળીથી દાખી જેતાં પોચું લાગે છે, તાવ હોય છે.

ધલાજ—સ્તનને ઝોળી-suspensory bandage માં રાખવું. સોજો નરમ કરવા તથા પીડા મટાડવા સારું 'એક્સટ્રાક્ટ ઓફ બેલાડોના' લગાડવું. શેક કરવો. પર થયાની ખાત્રી થાય એટલે ક્રાપ-radial incision મેલી પરને માર્ગ દેવો. પછી 'એન્ટીસપરીક ડ્રેસિંગ' લગાડવી. સ્તનને પાટાથી છાતી તથા વાંસા સાથે બાંધી દેવું.

ધાવ-બાળકને માએજ ધવરાવવું જોઈએ. મા ધવરાવી ન શકે અથવા તે ગુજરી જાય તોજ ધાવ રાખવી. ધાવ તંદુરસ્ત હોવી જોઈએ. તે 'ટ્યુ-બરક્યુલસ' ન હોવી જોઈએ. તેને અપરમાર-ફેફસું-ટાંકી, અથવા દુષ્ક્રિયા Cancer રોગ હોવો ન જોઈએ. બંને સ્તન મજબૂત તથા ગાંઠાવ Knotty હોવાં જોઈએ. સહજ દાખથી દીંટડીમાંથી ધાવણ નીકળવું જોઈએ. ધાવનાં સ્તનની દીંટડી બહાર પડતી -Prominent હોવી જોઈએ. તેના પર ચાંદાં કે ચીરા ન હોવા જોઈએ. ધાવણ પાતળું, ધોળું, મધુર, તથા સહજ આસમાની રંગનું હોવું જોઈએ. બહુ આસમાની કે પાણી જેવું પાતળું ન હોવું જોઈએ. ધાવની ઉંમર ૨૧ થી ૩૫ વરસની હોવી જોઈએ. તેને છોકરાં થયેલાં હોવાં જોઈએ. તેનું ધાવણું છોકરું આપણું છોકરાંથી બે કે ત્રણ માસ મોટું હોવું જોઈએ. છોકરું તંદુરસ્ત હોવું જોઈએ. છોકરાંની તંદુરસ્તીની પરીક્ષા કરાવવા ચૂકવું નહીં.

### ( ૨ ) બચ્ચાંની માવજત:

જન્મ શ્વાસારોધ—ક્યારેક બાળક જન્મ થયા પછી શ્વાસ લેતું નથી. આવી વેળા તેને તરત સચેત કરવા પ્રયાસ કરવો. મોઢાંમાંથી લાળ કાઢી લઈ કૂલા તથા ગાલ થાપડવા. કાનમાં પુક મારવી. ચેહેરા પર થંડું પાણી છાંટવું. આટલું કરવા છતાં ચેતન ન આવે તો તેને વારાફરતી ગરમ અને થંડાં પાણીમાં ગળાં લગી બેસાડવું. તેથી પણ ચેતન ન આવે



તો નહસ્તક્રિયાથી શ્વાસોચ્છવાસ ચલાવવો. વીજળી લગાડી જોવી. અર્થો કલાક મેહેનત કરવી. પછી આશા છોડવી.

**બાળકનો નાળી-નાળ** પાંચથી છ દિવસમાં સૂકાઈ જાય છે. નાળને છરીથી કાપીને તરતજ તેના પર ‘ગોઝ’ ને લીંટની પેડ રાખી પાટામાં વીટાળવો. પછી ગાદી રાખી પાટો બાંધવો. પાટો ત્રણ મહીના બાંધી રાખવો. નાલિ પાકે તો તેના પર “ઑક્સાઇડ ઑફ ઝિંક” દાખવું. બાળકને ઢીલાં ઝલલાં પેહેરાવવાં જોઈએ. ઢીલાં હોય તે પોતાના હાથપગ ચારેકાર ફેરવી શકે.

**નવરાવવું**—તલતું તેલ ચોળી શરીર પરની ચીકણ દૂર કરવી. પછી ગરમ પાણી અને સાબુથી નવરાવવું. દરરોજ નિયમસર બપોરના ૧૧ કલાકે નવરાવવું. મળમૂત્રની સફાઈ રાખવી. નહીંતો ચાંદાં પડશે. પંદરેક દિવસનું થાય એટલે ઘરમાં ફેરવવું.

**ગળથુથી**—એ ત્રણ દિવસ ધાવણુ નથી હોતું. તેથી બચ્ચાંને ગળથુથી દેવાયછે. સાકર, ગોળ, અગર મધ પાણી સાથે આપવું. તેને બદલે દૂધ પાણી ભેળાં કરી દીધાં હોય તો વધારે સાફ. ધાવણી (Feeding Bottle) થી ‘દેવું’. નાનાં ધાવણાં બાળકને દશ વાસામાંથી ‘ફીડીંગ’ બોટલથી દિવસમાં એકાદ વાર દૂધપાણીનો ખોરાક દેવા રિવાજ રાખ્યો હોય તો અભાગે માતા મરી જાય ત્યારે મુંઝાતું ન પડે. ટેવ ન હોય તો બચ્ચું ફીડીંગ બોટલથી ખોરાક લેતાં ત્રાસ પામે છે.

**બાળાગોળી**—બચ્ચું તંદુરસ્ત હોય અને પેટ ભરેલું હોય તો રમેછે અને બરાબર બાંધે છે. રડતું હોય તો કારણ શોધવું. બચ્ચાંને રડતું રાખવા માટે અશીણુ દેવાય છે. એકલું અપાય છે, અથવા બીજાં વસાણાંની સાથે બાળાગોળીના રૂપમાં અપાય છે. અશીણુ એકલું નજ દેવું; કેમકે ડાબલી ભૂલથી બચ્ચાં પાસે રહી જાય તો બચ્ચું તેમાંનું બધું અશીણુ ખાઈ જવાથી મરણુ શરણુ થાય. કેટલાંક છોકરાંને અશીણુનું બંધાણુ થઈ જાયછે. માટે અશીણુ એકલું તો નજ દેવું જોઈએ ન ચાલે તો બાળાગોળી આપવી.

**ઝાડો**—બાળાં કારણથી ઝાડો થાય છે. અયોગ્ય ખોરાકથી, શરદીથી, તથા દાંત આવવાથી થાય છે. જે કારણ હોય તેનો ઈલાજ લેવો. દૂધ તથા ચુનાનું પાણી દેવું. ‘પલ્લીસ ફીટા એરોમેટીક ક્રમ ઓપીઓ’ અને ‘ગિરમથ’ દેવાય. ઝાડો સૂકા અને ગાંઘડા જેવો હોય તો પ્રથમ વિલાયતી

એરડીઈ દેવું, અને પેટ સાફ થયા બાદ બિસ્મથ, ડોવર્સ પાનડર, સેલોલ, તથા એક પાઉડર દેવાં. ગાયનું દૂધ બંધ કરવું. તેને બદલે Horlick's mated milk તાજું બનાવી દેવું. બનાવનામાં થતા ઝાડા માટે પણ આમ કરવું. ઝાડામાં કંઈ લોદા—Curds ન બેવામાં આવે તો ગાયનું દૂધ બંધ કરવા ખાસ કારણ નથી.

**દાંત કુટવા—**દાંત આવતાં લગી દૂધ પર ઉછેરાય છે. દાંત આવ્યા પછી અનાજ પચેછે. દાંત કુટતી વેળા બાળકને તાવ આવે છે, આંખ દુઃખે છે, મોઢામાંથી લાળ પડે છે, ઝાડા થાય છે, અને વખતે આંચકી પણ થાય છે. કેટલાંક છોકરાને આવાં ચિન્હ જણાયા વગર દાંત કુટે છે. જરૂર પડે તો દવા ( ચિન્હ પ્રમાણે ) કરવી. આંગળીથી પેઢાંને દાખતાં જે ઠેકાણે દાંત લાગે અને પેટું સુજેલું જણાય ત્યાં ગમલ્-સેટથી કાપ મેલી દાંતને બહાર નીકળવા રસ્તો આપવો. ઉંધ લાવવા તથા તાવ ઓછો કરવા માટે ' પોટાસ ઓલાઇડ ' ગ્રેન ૨ એ- ' ડી'યર હાયોરયામસ ' મિનીટ ૫ પાંચ ' એક્ટ્રાક્ટ ગ્લિસરીઝ લીકવીઝ ' મિનીટ ૫ પાંચ-પાણી ટ્રામ ૧ મેળવી જે બે કલાક ચાર વાર દેવું. સુજેલું પેટું લીંબુનો રસ ( તાજો ) ઘસવાથી મટશે.

**કૃત્રિમ ખોરાક—**ધાવ ન મળે તો બાળકને ગાય કે બકરીનાં દૂધથી ઉછેરવું. જે બાળકને બે માસ પણ માનું ધાવણ મળેલ ન હોય તે કૃત્રિમ ખોરાકથી માંડ ઉછેરે છે. ગામડાંમાં બકરી મળે છે, તેથી જેનું રહેવું ગામડાંમાં થતું હોય તેણે ઘેર બકરી બાંધવી અને તેનું દૂધ સવાર સાંજ તાજું દેવું. બકરી ઘેર હોય તો વચક્ષા વખતમાં જ્યારે જોઈએ ત્યારે મળે. બકરી કે ગાય દોનારે પ્રથમ પોતાના હાથ ગરમ પાણીથી ધોવા અને પછી ગરમ પાણીથી બકરી કે ગાયનાં આંચળ ધોવાં. સવારે દોહેલું સાંજ લગી રાખવું પડે તો ગરમ કરી સાકર નાંખી રાખવું. બકાળવું ન જોઈએ, બકાળવાથી દૂધમાં ' વિટેમિન્સ ' બળી જાય છે. છ માસ લગી બાળકને ' સ્ટાર્ચ ' Starch વાળો ખોરાક ન દેવાય; ભાત કે કાંઈ ન દેવાય. સવારનું દૂધ સાંજ લગી રાખવું પડે તો ઉપર પ્રમાણે ગરમ કરી સાકર નાંખી થંડી જોઈએ પાણીનાં વાસણમાં રાખવું. ચંબુમાં ( દીકરાના ચંબુમાં ) રાખવું અને માંહે રજ ન પડે તેટલા માટે રૂનો પોતો છુચ મોઢામાં બસાડવો. આ દૂધ લાકડાંનાં પીંજરામાં રાખવું જોઈએ.

મોટાં શહેરમાં રહેનારને બકરી મળતી નથી. તેથી ગાયના દૂધથી બાળકને ઉછેરવું પડે છે. ગાય ઘેર બાંધવી અને તેનું દૂધ દેવું. ગાય

ધેર ખાંધવાની શક્તિ ન હોય તો સંબંધી કે મિત્ર પાસેથી લેવું. જ્યાંથી લેવાતું લેવું પડે ત્યાં ગાય દોવાયા પેહેલાં હાજર થવું અતો ઉપર ઊભી દોવરાવવું. ગાયનું દૂધ ચોકખું ન હેવું. માહે વયના પ્રમાણમાં ઊઝાળેલું પાણી નાંખવું. પાણી પડવાથી મોળું થાય એટલે મીઠાશ માટે ખાંડ ( સંકેદ ) કે ' શુગર આફ મિલ્ક ' નાંખવી. દશ તોલા દૂધ પાણીનો ખોરાક હોય તો તેમાં ૧ ગ્રામ ' શુગર આફ મિલ્ક ' અથવા ૩ ગ્રામ સાકરી ખાંડ નાંખવી. દૂધ પાણીના ખોરાકને ગરમ કરવો. પછી ઠાંડી, ખાળકને પાવો. એક માસનાં ખાળકને એક લાગ દૂધ અને બે લાગ પાણી દેવાય. બે તથા ત્રણ માસનાં ખાળકને દૂધ તથા પાણી સરખે લાગે દેવાં ચાર માસનાં ખાળકને એક ભાગ દૂધ અને ૩ લાગ પાણી દેવું, પાંચ માસનાં ખાળકને એક લાગ દૂધને ૬ લાગ પાણી દેવું, છ માસના ખાળકને એક લાગ દૂધ અને ૬ લાગ પાણી દેવું. સાતમા માસથી ચોકખું દૂધ દેવું. સાતમા માસથી કાંજ પણુ દઈ શકાય. કાંજ ધઉંના વગર ચાળેલા લોટની ખનાવવી. ચાળેલા લોટની દેવાથી ઝારો કબજ થાય છે. લોટમાં થુલાંનો લાગ હોય તોજ ઝાડો સાફ આવે. દૂધ પાણીના ખોરાકમાં દરેક વખતે સહજ દળેલું મીઠું (લણ) નાંખવું જોઈએ.

દૂધ પાણીનો ખોરાક ક્યારે ને કરેલો દેવો.

ઉંમર.	૨૪ કલાકમાં કેટલી વાર.	દિવસમાં કેટલે કેટલે કલાકે દેવો	રાતના ૧૧ થી દરેક વખતે સવારના પાંચ કલાકમાં કેટલી વાર દેવો.	કેટલો દૂધ પાણીનો ખોરાક દેવો
ત્રીજેથી સાતમે દહાડે...	૧૦ વાર.	બેબે કલાકે	બે વાર.	૧ ઓ.સ.
બીજું તથા ત્રીજું અડવાડીઉં	૧૦ વાર.	બેબે કલાકે	બે વાર.	૧૧ ઓ.સ.
ચોથું તથા પાંચમું અડવાડીઉં	૯ વાર.	સવાબે કલાકે	એક વાર.	૨૧ ઓ.સ.
છઠ્ઠું અડવાડીઆથી ત્રીજા માસ લગી	૮ વાર.	અઢી કલાકે	એક વાર.	૩ ઓ.સ.
ત્રીજાથી પાંચમાં માસ લગી	૭ વાર.	ત્રણ કલાકે	એક વાર.	૪ ઓ.સ.
પાંચમાંથી નવમા માસ લગી	૬ વાર.	ત્રણ કલાકે	૦	૬ ઓ.સ.
નવમાથી બારમા માસ લગી	૫ વાર.	ત્રણ કલાકે	૦	૮ ઓ.સ.

વધારે ખોરાકથી બાળકને ઝાડા ઉતરી થાય છે. સાતમા મહીનાથી કાંજ પણુ દર્દ શકાય અને તે પચી જાય. કાંજ વગર ચાળેલા ઘઉંના લોટની બનાવી દેવી. સવાર સાંઝ તાજું દૂધ પાત્રું અને બપોરની વેળા કાંજ એકજ વાર દેવી. થોડો લોટ નાંખી બહુ પાતળી કાંજ કરવી. બપોરના ભાગમાં વખતે સવારે ગરમ કરી રાખેલું દૂધ ઉપયોગમાં લેવું પડે તો જાડું થઈ ગયું ન હોય તો વાપરવું. જાડું થઈ ગયું હોય તો મધુર લાગે તોપણ વાપરવું નહીં. શ્રીમંત લોકાએ બપોરના વખતમાં “હોરલિક્સ મલ્ટેડ મિલ્ક” Horlicks malted milk અગર Glaxo ‘ગેલેક્સો’ તાજું બનાવી આપવું.

દૂધ પાણીનો ખોરાક દેવા પહેલાં પ્રથમ પાણી ધરવું. તરસ્પું હશે તો પીશે. પાણીની તરસ હોય અને ધવરાવીએ કે દૂધપાણીનો ખોરાક દર્દ એ તો વધારે લે. તેમ થાય એટલે માંદું પડે ને ઝાડો ઉતરી થાય. બાળકને નિયમસર ધવરાવવું. રડે તો રડવાનું કારણ શોધી લેવું. પણુ વખત થયા વગર ધવરાવવું નહીં. દૂધપાણીનો ખોરાક કે ધાવણુ લીધા પછી બાળક ઉંઘી જાય તો તંદુરસ્ત છે એમ સમજવું.

જે બાળકને કૃત્રિમ ખોરાકથી ઉછેરવામાં આવતું હોય તેને ૨૪ કલાકમાં એક બે વાર લીંબુનો તાજો રસ દેવો જોઈએ. લીંબુનો રસ કાઢી એક બોટલમાં ભરી તેમાં થોડું ‘સેલી સીલીક એસિડ’ નાંખ્યું હોય તો બગડે નહીં. એ ન અપાય તો ‘સ્કર્વી-ઈનફેન્ટાઈલ સ્કર્વી’ નામનો રોગ થાય.

બાળકને દૂધપાણીનો ખોરાક ધાવણી-feeding થી દેવો. નાનાં ગામ-ડાંમાં રહેલું થતું હોય ને ધાવણી ન મળે તો ચમચીથી આપવો. ધાવણીથી ખોરાક દેવો હોય તો દેવો, પણુ દૂધપાણીનો ખોરાક વધે તો ફેંદી દેવો અને તેજ વેળા ગરમ પાણી ને સોડાથી ધાવણીને સ્વચ્છ કરી નાંખવી. ધાવણી સાફ ન થાય અને માંદે ફરી દૂધ પડે તોતે ખાડું થઈ જાય અને બાળકને ઝાડા થઈ આવે. માટે હમેશાં ધાવણી સ્વચ્છ રાખવી. ચમચેથી ખોરાક દેવો હોય તો તેને ગરમ પાણીથી તેજ વખતે ધોવો અને લોઈ રાખી મુકવો. જે વાસણમાં દૂધપાણી મિશ્ર કરવાં હોય તેને પણુ બહુ ગરમ પાણીથી પ્રથમ ધોઈ સ્વચ્છ કરવો, અને દૂધ પાઈ લીધા પછી પાછો સ્વચ્છ કરવો.

ગાય તથા બકરીના દૂધના ।ભાગમાં દૂધના ઘટકાવયયોનું પ્રમાણ.

	ગાય.	બકરી.
કેઝીન ( નાઇટ્રોજનવાળો પદાર્થ ) ... ..	૪.૦ ... ..	૧.૭
ચરબીનું ( માખણ, ઘી. ) ... ..	૩.૭ ... ..	૩.૪
ક્ષાર ... ..	૦.૭ ... ..	૦.૨
પાણી ... ..	૮૬.૮ ... ..	૮૮.૫
સાકર ... ..	૪.૮ ... ..	૬.૨

કુલ ૧૦૦ એક્સો.

સ્ત્રીનું, ગધેડીનું, બકરીનું, ગાયનું, અને બેંસનું દુધ અનુક્રમે વધારે પૌષ્ટિક અને પચવામાં વધારે ભારી હોય છે, બકરીના દૂધમાં ઘન ભાગ સેંકડે ૧૪ હોય છે, અને તેની ‘સ્પેસિફિક ગ્રેવીટી’ ૧૦૩૨ હોય છે. ગધેડીના દૂધમાં ઘન ભાગ ૯.૫ હોય છે, અને તેની ‘સ્પેસિફિક ગ્રેવીટી’ ૧૦૨૩ હોય છે. ગાયના દૂધમાં ઘન ભાગ ૧૨ થી ૧૪ હોય છે, અને તેની ‘સ્પેસિફિક ગ્રેવીટી’ ૧૦૩૦ હોય છે,

મુસાફરી માટે દૂધ સાથે લઈ જવું હોય ત્યારે તેને ઉકાળી, સોડા તથા સાકર નાંખી, ટાઇટ ખૂચ લગાડવો,

**ધાવણુ કેવી રીતે અને ક્યારે છોડાવવું?**—માની તખીઅત નખળી હોય, ગર્ભ રહ્યો હોય, અથવા કાઠી રોગ થયો હોય તો એકદમ છોડાવવું. વળી ધાવણુથી છોકરું ઉછરવું, ન હોય તો પણ વેહેલું છોડાવવું, આવાં કારણ ન હોય તો એક વરસનું થયાં વગર ન છોડાવવું, જે બાળકને બરાબર ધાવણુ મળ્યું હોય તે છઠ્ઠે મહીનેથી અનાજ પચાવી શકે છે. શરૂઆતમાં ધાવણુ અને દૂધ ઉપરાંત દિવસમાં એક વખત નરમ ભાત ને દૂધ આપવાં. થોડી મુદત પછી બે વખત આપવાં. બાળક આઠ માસનું થાય ત્યારે સવારે ભાતને દૂધ અને રાતે ખીચડી તથા દૂધ આપવાં. ખીચડીમાં જાંઠો ઘી નાંખી દૂધની સાથે સારી પેઠે ચોળવી, પછી ખીચડીને દાખી રસ કાઢી લેવો અને તે પાવો. ખીચડી પચે તો પછી રોટલી, દૂધ, ચિત્ર કરી દેવાં. રોટલીના તમામ જીણા કટકા કરવા અને દુધ ગરમ લેવું. ગરમ દુધમાં રોટલી એકરસ થઈ જશે, દોઢ વરસની વય થાય તેટલી મુદતમાં બધો ખોરાક ખાતાં શીખવી દેવું. બધો ખોરાક ખાતાં આવડી જાય ત્યારે ધાવણુ બંધ કરવું. એકદમ ધાવણુ બંધ કરવાથી સ્તનમાં દુધ ભરાય તેથી તે પાકે છે.

અદામ, અખોડ, પિસ્તાં, આલુ, કાળુ, તથા બોઈમગ-બોઈસિંગ-ફેવેલ મેવો ધાવણું બાળકને દેવો નહીં.

લીલુ કે દાડમનો રસ વચ્ચગાળ કરી આપી શકાય.

બાળક બાર મહીનાનું થઈ જવા છતાં મા ધાવણુ દેશે તો તેને પ્રદર રોગ-શ્વેતકારીઆ થશે, તથા બાળક નબળું પડી જશે. એ વેળા માનાં દૂધમાં પોષણકારક તત્વ હોતું હોતું નથી.

ધાવણુ દેનારી માએ પોતાનાં દાંત સાફ રાખવા જોઈએ. દાંતથી સૂકું હોય તો દાંત સાફ ન કરી શકાય. માટે લીલું લેવું. લીલું ન મળે તો મીઠાંને શેકી ભૂકા કરવો અને તેમાં સરખે ભાગે કાચલા (લાકડાના) નો ભૂકા ભેળવવો, પછી આંગળી વડે દાંતને લગાડવો, જીભ પરની ઊલ હાંથની બે આંગળીથી ધસીને ઊતારવી. અગર ચાંદીની કે બીજી ધાતુની જીભી બનાવી તેથી ઊતારવી, મતલબ કે દાંતપર ખેરી ચડવા ન દેવી, ખેરી ચડશે તો અનન્ય નહીં પચે અને ધાવણુ પણ રોગી થઈ જશે, રોગી ધાવણુથી બાળક માંડું પડશે.

પોપ, મહા, ફાશુન, ભાદ્રપદ, આશ્વિન, અને કાર્તિક માસમાં ધાવણુ મુકાવવાની શરૂઆત કરવી. ઊનાળામાં કે બાળકને ઝાડા થયા હોય ત્યારે ન કરવી.

## પ્રકરણ ૭ મું.

સ્તનપાનકાળની બાળક પર અસર.

મહાબુદ્ધિ અચ્ચાના બદનમાં દાખલ કરવાનો વિચાર “ પ્રથમની તૈયારીની મુદતમાં ” કરવો, “ સગર્ભાવસ્થાકાળમાં ” તે વિચાર જારી રાખવો. અને “ સ્તનપાનકાળમાં ” એ વિચાર ધાવણુ દેતી વેળા કરતાં રહેવું. પ્રથમની તૈયારીની મુદતમાં બચ્ચાંની વર્તણૂકનું મૂળ રોપાય છે, સગર્ભાવસ્થાકાળમાં તેમાં વધારો થાય છે, તથા સ્તનપાનકાળમાં તે પૂર્ણ થાય છે.

જે માના શરીરમાં ખોડ હોય અને તેથી તે બાળકને ધવરાવી ન શકે તેને મારે કંઈ કહેવાતું રહેતું નથી. પણ જે ધવરાવવા શક્તિવાન હોય છતાં નથી ધવરાવતી તે ‘ ખરી ’ મા ન કહેવાય.

બાળકને ધાવણુ ધવરાવવાના કાળમાં મા જેવી તંદુસ્ત રહે છે તેવી બીજે કાષ્ઠ વખતે રહેતી નથી.

જે મા પોતાનાં બાળકને ધવરાવતી નથી અને ભાકુતી ધાવ રાખે છે તે પોતાના બાળકનાં બદનમાં મહાણુદ્ધિ દાખલ કરવાનો પ્રસંગ હાથે કરીને ગુમાવે છે. ઉલટા ધાવના ગુણ બાળકનાં શરીરમાં દાખલ થાય છે.

બચ્ચાને માએ જ ધવરાવવું જોઈ એ છતાં કેટલીક સ્ત્રીઓ તે બાબતમાં કાળજી રાખતી નથી. કેટલીક તો ધવરાવવા તરફ ધિક્કાર બતાવે છે. ધિક્કાર બતાવનારી સ્ત્રી કહે છે કે ધાવણુ ધવરાવવાથી શરીરનો બાધા તુટી જાય છે. એ ખોટો ભ્રમ છે. અમારું માનવું એવું છે કે ધવરાવવાથી શરીર તંદુરસ્ત રહે છે. અલબત્ત શરૂઆતમાં નબળાઈ જણાશે, પણ ટુંકા વખતમાં પાશ્વ શરીર તંદુરસ્ત થઈ જશે. ગાય, બેંસ, બકરી, ઇ. જનાવરો પોતાનાં બચ્ચાને ધવરાવે છે, આપણે માણસો એથી એ અજ્ઞાન હોય કે પોતાનાં બચ્ચાને ન ધવરાવીએ ? મા જે ખોરાક ખાય છે તેથી તેનું પોષણ થાય છે, અને તેમાંથી ધાવણુ--દુધ--થાય છે. એટલે મા જેવા ગુણુવાળો ખોરાક ખાય તેવા ગુણુવાળું ધાવણુ થાય છે. ખોરાકનું ધાવણુ થયા પેહેલાં તથા તે થતી વખતે માના મનની જેવી સ્થિતિ હોય તેવું ધાવણુ થાય, અને તેની અસર ધાવણું બાળકને થાય.

ધાવણુ ધવરાવતી વેળા માના મનની સ્થિતિની અસર બાળકને થાય છે એક સ્ત્રીએ પડોસણુ સાથે કહ્યો કર્યો. મનની ઉસ્કેરાયલી જ હાલતમાં બાળકને ધાવણુ દીધું; એક બે મિનિટમાં જ ધાવણુ ધાવતાં જ આંચકી થઈ આવી. થોડીવાર મરણુતોલ હાલતમાં આંખ મીચીને પડી રહ્યું. મરી જત તો નવાઈ ન કહેવાત. ધણું માણુસો ગુસ્સાના આવેશમાં મરણુ પામે છે. તપેલું લોહી મગજમાં જવાથી આવું પરિણામ થાય છે. ત્યારે માનું ગુસ્સાનું આવેશથી તપી ગયેલું ધાવણુ બાળકના ધાવવામાં આવે તો તેની અસર તેના મગજને જવાથી આંચકી થાય જ.

પ્રથમની તૈયારીની મુદ્દતમાં તથા સગર્ભાવસ્થામાં માનો સ્વભાવ ઉદાસી કે ખીબનાં કામમાં ભૂલ કાઢવાનો હશે, અને સ્તનપાન કાળમાં એવો જ સ્વભાવ રાખશે તો પોતાનો સ્વભાવ બાળકમાં દાખલ કરશે. દરરોજ ધાવવું જશે તેમ તેમ તેમાં વધારો થતો જશે.

દિલ્લગીરિ, દુઃખ, પીડા, ચિંતા, ખીક, તથા ખીજા મનોવિકાર તત્તુ-  
બળને નબળું કરે છે. તેની અસર જન્મનાર બાળકનાં તનમન પર થાય છે.  
જેમ માના વિચારની અસર બાળકની વર્તણૂક પર થાય છે તેમ તેણે  
ખાધેલા ખોરાકની અસર બાળકની તંદુરસ્તી તથા મન પર થાય છે.

પચે નહીં તેવો ખોરાક ખાધાથી બાળકનાં પેટમાં શૂળ થાય છે,  
અથવા તેનું પેટ ચડી આવે છે, અથવા તેને આંતરડાનો તાવ લાગુ પડે છે.  
ધાવણુ વધારવા ખાતર કેટલીક મા 'પોર્ટવાઈન' પીએ છે. એ ન પીવો  
જોઈએ; કેમકે એથી ધાવણુમાં વધારો થતો નથી ઉલટું નુકશાન થાય છે.  
એટલે કે બાળકને પુખ્ત વય થતાં દારૂ પીવાની ટેવ પડે છે.

જે સ્ત્રીએ કેળવણી લીધી હશે, જેણે “પ્રથમની તૈયારીની મુદત”માં  
તથા સગર્ભાવસ્થામાં પાળવાના નિયમો વિશ્વાસથી પાળ્યા હશે, તથા જેની  
ધૃત્તિ છેવટ સુધી એવીજ રીતે વર્તવાની હશે તે સ્તનપાનકાળમાં પહેલા  
ભાગના ૮ મા પ્રકરણમાં આપેલી “જીંદગી ભોગવવાની રીત” ને તથા જે  
ગુણો બચ્ચામાં દાખલા કરવા વિષે આગળથી નક્કી કરેલું હોય તેના વિચાર  
કરવાની ટેવને વળગી રહેશે.

એ હેતુ માટે તેણે ખોરાક ખાવામાં બહુ સંભાળ રાખવી. સાદો ખોરાક  
ખાવો તથા નિયમિત વખતે ખાવો. જેમ તે પોતાનું ને પોતાનાં બાળકનું  
સુખ કામતી ગણે છે તેમ તેણે ખોરાકથી થતી ખરાબી વિષે ખૂબ સાવચેત  
રહેવું જોઈએ. એક વખત અયોગ્ય ખોરાક લેવાશે તો બાળક માંદું પડશે  
તથા દુઃખી થશે.

વિશેષકરીને સ્તનપાન કાળમાં માએ જે ધંધાની મહાશુદ્ધિના ગુણો  
બાળકમાં દાખલ કરવાનું નક્કી કર્યું હોય તેના મનમાં વિચાર કરતાં રહેવું.  
આમ કરવાથી એ ગુણોની અસર બચ્ચાનાં તનમન પર થયાથી તે મહા-  
શુદ્ધિવાળું થશે. બાળકની વર્તણૂક સંપૂર્ણ અને દૃઢ બનાવવાનો વખત  
સ્તનપાનકાળજ છે. એ છેલ્લો પ્રસંગ છે. માટે તેને નજીવો ન ગણવો.

પહેલા ભાગના ૯ મા પ્રકરણમાં તથા આ ભાગના ૪ થા પ્રકરણમાં  
જે ભલામણ કરવામાં આવેલ છે તે મુજબ વર્તવું જોઈએ.

પ્રથમની તૈયારીની મુદતમાં, સગર્ભાવસ્થા કાળમાં, તથા સ્તનપાનકા-  
ળમાં માએ પગે ચાલીને ફરવા જવું જોઈએ. હમેશાં નહાવું જોઈએ.  
પેશાક દીલો પહેરવો, કમખો ન પહેરવો, પોશાક પહેરવું તથા મનને આનં-



દમાં રાખવું. પકિલાં ફળ ને તાજી તકરારી ખાવી. ધજાના લોટનો રોટલી ખાવી: લોટ ચાળવો ન, જોષ્ટએ. બાળકમાં જે ધધાની મહાચુદ્ધિ દાખલ કરવી હોય તેનો વિચાર સ્ત્રી પુરૂષે બેસી કરવો, તથા ધાવણુ ધવરાવવા પહેલાં તેમજ ધવરાવતી વેળા એજ વિચાર કરવો.

સ્તનપાનકાળમાં માએ કોઈ જાતનો દારૂ ન પીવો. ચા, કાશી, અથાણાં, સુરકા, ગરમ મસાલો, ચોકોલેટ, મિઠાઇ, તથા દવાનો ત્યાગ કરવો. લૂણુ થોડું ખાવું. પાતને સમજવીને સંભોગથી દૂર રાખવો.

સ્તનપાનકાળમાં પતિએ સંભોગ ન કરવો જોષ્ટએ. જનાવર પણ એ નિયમ પાળે છે. સ્તનપાન કાળમાં સંભોગ થનાથી ગર્ભ રહી જાય તો ધાવણાં બાળકને અજીર્ણ રોગ થાય છે, તથા સ્ત્રીને બહુ દુઃખ થાય છે. આગલાંને ધાવણુ છોડાવવાનો વખત ન થયો હોય છતાં તેને છોડાવવાની તથા બીજાંને ધવરાવવાની ફરજ આંવી પડે છે. આગલું માનતું નથી અને ધાવવાના કજીઆ કરે છે, અને ધાવે છે. સગર્ભાવસ્થામાં ધાવણુ સાફ નથી હોતું, બગડેલું ધાવણુ ધાવવાથી બાળકને અજીર્ણ રોગ—Indigestion થાય છે, અને માંદું પડે છે. છોકરું દુઃખાળું થઈ જાય છે, લોહી બિડી જાય છે, હાથ તથા પગ પાતળા થઈ જાય છે, પેટ મોટું થઈ જાય છે, હાલવામાં મુશ્કેલી પડે છે, તથા બંધકાશ અગર ઝાડા થાય છે. આપણામાં આને પારધલો કહે છે. સ્તનપાન કાળમાં સંભોગ કરવાથી ગર્ભ રહી જાય તો એક છોકરું હજી ધાવતું હોય તેવામાં બીજાનો જન્મ થવાથી બંનેને સાથે ધવરાવવાં પડે છે, બંનેનો ઝાડો સાથે હિસેડવો પડે છે, અને બંને સાથે રડે ત્યારે જાનાં રાખવામાં બધો વખત જાય છે. સગર્ભાવસ્થામાં સંભોગ ચાલુ રાખવાથી દર દોઢ વરસે અથવા દર સવા વરસે બાળક થયા કરે છે. ત્રણમાર બેગાં થાય ત્યારે બધાં નાનાં હોવાથી તેમની ચાકરી કરવી મુશ્કેલ થઈ પડે છે. મા બિચારી સુખે જન્મી શકતી નથી. બધાં ‘ઇન્દ્રલુએંઝા’ જેવા ચેપી રોગથી બિમાર પડી જાય ત્યારે તો બહુ હેરાન થાય છે. એકલી કેટલાંને પોચી શકે. છોકરાંની માવજતમાંજ વખત નીકળી જતો હોવાથી પતિ માટે વેળાસર રસોઈ કરી શકતી નથી. પતિધેર હોય ત્યારે તેની પાસે અડધો કલાક બેસી સુખ દુઃખની વાત કરી શકતી નથી. કોઈ પુસ્તક અથવા હાથો વાંચી કે સાંભળી શકતી નથી. પતિ સાથે ફરવા જઈ શકતી નથી. જાહેર સભામાં ભાષણ સાંભળવા પતિ સાથે જઈ શકતી નથી. સંબંધી-મિત્રો ઘેર જવાતું નથી, ત્રણ માર છાતરામાંથી એક બે તેમાં પડે જાય.

હોય એટલે તેમને સાથે તેડવાનું બને નહીં. આવી અડચણને લઈ તે સંબંધી કે મિત્રને ત્યાં પશુ જઈ શકતી નથી. મિત્ર કે સંબંધી ઘેર મળવા આવે તોપણ તેના પાસે જરાવાર બેસી વાત કરી શકતી નથી,

પતિએ સ્ત્રીની તંદુરસ્તીની ખાતર એક છોકરું બાર માસનું થતાં લગી સંભોગ સુખથી અલગ રહેવું જોઈએ.

બાળકને નિયમસર ધવરાવવું. જ્યારે જ્યારે રડે ત્યારે ત્યારે ધવરાવવાથી અપચો થાય તથા માંદું પડે. રડતું હોય તો રડવાનું કારણ શોધવું. શિયાળામાં બિછાનું મૂત્ર કે ઝાડાથી ભીંજાય તો ઠરવાથી રડે. એમ હોય તો ભીંજાયલું બદલાવી બીજું કોરું પાથરવું. બિછાનામાં માંકડ હોય તો તેના કરડથી એ રડે. એમ હોય તો માંકડ કાઢી નાંખવા. દિવસે બિછાનું તડકામાં રાખવું. ઘરમાં કચરો રાખવાથી મચ્છર થાય છે. તેમ પાણીઆરે પાણી ખુલ્લું રાખવાથી મચ્છર થાય છે. કચરો ઝાડી છુપારી કાઢી નાંખવો, અને પાણીઆરે પાણી બાબોચીઆમાં હોય તે કાઢી નાંખવું. આમ કારણ હોય તે શોધવું. બાળકને હંમેશાં ગરમ લગડાં પહેરાવવાં. સારી હવાં હોય તો ખુલ્લી હવામાં ગરમ કપડાં પહેરાવી લઈ જવું. તેની મરજી હોય ત્યાંલગી સવા દેવું. દરરોજ નવરાવવું, તથા ધાવણ છોડાવવાનો વખત થાય ત્યારે એકદમ ન છોડાવતાં ધીમેધીમે છોડાવવું.

બાળક પાંચ વરસનું થાય ત્યાં લગી તેના પર અબ્યાસનો બોબો ન નાંખવો. રમવા દેવું. ખુશીથી શામે તે ઘેર શીખવવું. પાંચ વરસ પછી નિશાળે મુકવું. સાદો ખોરાક દેવો. છોકરીને પશુ છોકરાની માફક ઉછેરવી. છોકરીનું અંગરખું કે બંડી લાંબી બાંધવાળી જોઈએ. કાણી લગી બાંધ ન રાખવી, હાથનાં કાંડાં લગી લાંબી જોઈએ. છોકરાના જેટલી જ કાળજીથી છોકરીને ઉછેરવી. છોકરીને છોકરાના જેટલી જ કાળજીથી ઉછેરી હશે તો પુખ્ત વયે તે મજબૂત, તંદુરસ્ત, અને ખૂબસુરત થશે.

**બીજો ભાગ સમાપ્ત.**

## પરિશિષ્ટ.

(૧) યોનિપ્રક્ષાલન—યોનિમાર્ગમાં પાણી દાખલ કરવું હોય ત્યારે સ્ત્રીએ ચતુ સ્રવું. ફૂલા—Buttocks નીચે બે કંકણુ ઊંચીકાં રાખી એ ભાગ ઊંચો રાખવો. તેની પાસે એક કાથરોટ રાખવી. ‘કુશકેન’<sup>૧</sup> શરીરથી છ શીટ ઊંચો રાખવો. કુશકેનને વળગાળેલી રબર ટયુબમાંનું થોડુંક પાણી બહાર કાઢી લીધા બાદ પાછપને ગ્લીસરીન કે ગરમ કરી દારેલ તેલ લગાડી યોનિમાં દાખલ કરવી. પ્રથમ ગરમ પાણીથી યોનિમાર્ગને ધોવો અને પછી દવાવાળા પાણીથી ધોવો. એકી વેળા ૨૦ વીસ ઓંસ પાણીથી યોનિમાર્ગ ધોવો જોઈએ. કાઠખી લોશન ૨૦ વીસ ઓંસ દાખલ કરવા જરૂર છે.

(૨) અસ્તિકર્મ—ગુદામાં પાણી ચડાવવું હોય ત્યારે ચતુ સ્રવું અને બેથી ત્રણ કંકણુ ઊંચીકાં ફૂલા તળે રાખવાં. ઊકાળેલા<sup>૩</sup> તેલમાં આંગળીબોળી તેથી ગુદાદ્વાર પોહોળું કરવું અને પછી તેમાં “રેક્ટલ પાઈપર” દાખલ કરવી. રેક્ટલ પાઈપ પર પ્રથમ “સ્ટેરીલાઈઝડ” તેલ લગાડવું અને પછી દાખલ કરવી. ગુદામાં પાઈપ દાખલ કરવા ટાણે તેમાંનું થોડુંક પ્રવાહી કાઢવું અને પછી દાખલ કરવી. પાણી થોડુંક દાખલ થાય ત્યારે જરાવાર થોભવું, અને પછી વળી દાખલ કરવું. મતલબ કે સતત પાણી દાખલ ન કરવું. સતત દાખલ કરવાથી પાછું વળે છે. કુશકેન દરદીથી છ શીટ ઊંચો ઝાલવો. દરદીને અસુખ જણાય તો તેથી નીચો ઝાલવો. ગુદામાં બે પાંદટ પાણી એકી વેળા દાખલ કરવું જોઈએ. પટમાં પવન ભરાયાથી ચડીને ઢોલ જેવું વાગવું હોય તો અસ્તિકર્મ માટે લીધેલા પાણીમાં ચાર દ્રામ “ટરપેનટાર્ચન” નાંખવું. જરૂર પડે તો કંસ્ટર ઓઈલ એક ઓંસ ઊમેરવું. ડિસેનટરી, પેરીટોનાઈટિસ, તથા ‘એન્ટેરીક શીવર’ કેસ હોય તો કુશકેન માત્ર બે શીટ ઊંચો રાખવો. પાણી ચડે નહીં તો રેક્ટલ પાઈપને એક ઇંચ પાછી બેંચવી અને પાછી દાખલ કરવી. તરત પાણી ચડવા માંડશે. કેટલીક વળા અસ્તિકર્મ કરવા છતાં ઝાડો આવતો નથી. એ વેળા ચારથી છ દ્રામ “ગ્લીસરીન,” “ગ્લીસરીન સીરીજ” વડે ગુદામાં દાખલ કરવું. બે મિનીટમાં ઝાડો આવશે. નાનાં છોકરાંને અસ્તિકર્મ કરવું પડે તો પાણી દશ ઓંસ લેવું તથા તેમાં એક દ્રામ ગ્લીસરીન નાંખવું. બાળકને અસ્તિકર્મ કરવા છતાં તરત ઝાડો ન આવે તો એક દ્રામ ગ્લીસરીનમાં વીસ મિનીમ પાણી નાંખી ગુદામાં દાખલ કરવું, તરત ઝાડો આવશે. એકલું ગ્લીસરીન તથા પાણી દાખલ કરીએ તો પણ ઝાડો આવે; પાણી ચડાવવા જરૂર ન રહે.

અસ્તિકર્મ કર્યા બાદ દશેક મિનીટ ગુદાદ્વાર હાથથી બંધ રાખવું.

(૧) Douche Can. (૨) Rectal pipe. (૩) Sterilized.

## કઠણ શબ્દોનો કોષ.

અધુરો જન્મ=સાતમા અને નવમા  
 માસ વચ્ચે થતો જન્મ  
 અગાધ=અતિ ધણું  
 અભાવ=ન હોવું  
 અકરાંતિયું=અતિ ખાનાર  
 અર્ધાંગના=ભાર્યા  
 અવલાકન=જેવું  
 અનુકરણ=નકલ  
 અપરમાર=વાધ; ફેફસું  
 અંડ=ઊંડું  
 અપેક્ષા=દુઃખ  
 અટકાવ=ઋતુશ્રાવ; દસ્તાન  
 અવિવાહિત=કુંવારી  
 અખંડ=અગાળું વગરનું  
 અહોરાત=રાત દહાડે  
 અર્થુદ=ફુલ્ગુ અથિ=Cancer  
 અતિથિ=મહેમાન  
 અસાખ્ય=મટે નહીં એવું  
 અતિશયોક્તિ=હોય તેથી વધારે કહેવું  
 અદ્વાયુ=દુંડી આવરદાવાળું  
 અટેલવું=પીઠને આધારે ખસવું  
 આચ્છાદન=દાંડણું  
 આધીન=તાબદાર  
 આસ્થા=વિશ્વાસ; શ્રદ્ધા  
 આધુનિક=હાલનું  
 આકૃતિ=આકાર  
 આસય=હેતુ  
 આવેશ=જુસ્સો  
 આવાગમન=આવવું જવું  
 એનીમા=યુદ્ધમાં પિચકારી મારવી તે  
 ઔરસપણું=ખરાપણું  
 અભોરસપણું=મોઢલાની માંસ માધાના  
 પાકમ, ભાનમ, વાળે ઉ ને

ઉપદંશ=ટાંકી. ગરમી  
 ઋતુકાળ=ગર્ભધારણ કરવાનો કાળ  
 ઋતુશ્રાવ=અટકાવ આવવો  
 ઋતુગામી=અટકાવ પછી સ્ત્રીગમન  
 કરનાર  
 ઋધિરાભિસરણુ=લોહીનું ફરવું  
 ફલેન્ડર માસ=સૌર માસ  
 કમળ=ગર્ભાશય  
 કૃત્રિમ=ખનાવટી  
 કટિસ્નાન=કમ્બર લગી પાણીમાં  
 ખેસી નહાવું  
 કામી=અતિ ભોગી  
 કામળ=નરમ  
 કામવાસના=સ્ત્રી સંગની દુઃખ  
 કામાવેશ=કામનો જુસ્સો  
 ગર્ભશ્રાવ=ત્રણ માસ લગીના ગર્ભનું  
 પતન  
 ગર્ભપાત=ચોથા અને છઠ્ઠા માસની  
 વચ્ચે ગર્ભનું પતન થવું  
 ગુદા=ગાંઠ  
 ગૃહણ કરવું=લેવું  
 અથિ=ગાંઠ  
 ગર્ભચલન=ગર્ભનું ફરવું; Quicke-  
 ning.  
 ગર્ભાધાન=પ્રેગ ઉત્પન્ન કરવા થતો સંગ  
 ગત થઇ જવું=પસાર થઇ જવું  
 ધન=નકર  
 ઘટકાવયવા=અંગભૂત પદાર્થ.  
 ચિત્તાર્કષક=મનને આકર્ષે તેવી  
 જલોદર=Dropsy  
 તીવ્ર=તીક્રમ  
 હાલનેથી પાણીની ઉંડાણની

ટયુબરુકયુલસ=ટયુબરકયુલોસિસનેલગવું  
ટયુબર કયુ લોસિસ=ખાસ જંતુથી  
થેતો ચેપી રોગ. એમાં  
'ટયુબરકલ્સ' થાય છે.

તત્વચાની=ફિલસૂફી  
થાઇમસ ઝૈડ=નાના બાળકની છા-  
તીના મધ્ય પ્રદેશમાં રહેતી પિંડ

દસ્તાન=અટકાવ  
દીર્ઘાયુ=લાંબી આયુરદ્વારાળું

દ્રવ્ય=પૈસો  
દુર્દશા=માઠી હાલત

દરમાયો=પગાર  
દીપન=મનને ઉત્તેજન દેનાર

ધારણ કરવું=લેવું  
ધાવણ=ફૂધ; સ્તન

ધાત્રી=સુચાણી; મિડવાઈફ  
નિર્ગમન કરવું=પસાર કરવું

નિખાલસ=કપટ વગરનું  
નિતબ=કુલા;

નિર્માણ થયેલ=નક્કી થયેલ  
નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારી=જીંદગી લગી

સંયમ રાખનાર

નિષ્ઠા=વિશ્વાસ

નિષ્પક્ષપાત=પક્ષપાત વગરનું

નદાન=ઓળખાણ

નિષ્કળ થવું=નાસીપાસ થવું

પરિમાણ=માપ; કદ

પિંડ=જોળ પદાર્થ

પતન=પડવું

પાપમાલ કરવું=નાશ કરવો

પ્રભુચી=પ્રેમવાળું

પ્રાપ્તિ થવી=મળવું

પ્રમન=કોરોષ

પ્રશ્ન=રિવાજ

પ્રવીણ=હુશિયાર

પ્રમેહ=તણુખીઓ પરમે

પ્લેસેંટા=ઝોર

પ્લેસેંટા પ્રીવીઆ=ઝોરનું ગર્ભાશય  
મુખમાં ચોટી જવું

પ્રકૃતિ=સ્વભાવ

પ્રસૂતિ=સુવાવડ

પ્યુબિસ=ઝીપુરૂપના ગુહ ભાગનું  
હાડકું

પ્રજન=સંતતિ

પ્રચલિત=ચાલવું

પ્રયાસ=કોરોષ

પ્રદર=યોનિમાંથી પડવું ઘોળું પાણી

પ્રસવ=બાળકનો જન્મ

પ્રભાવ=જાપ

પારિગર્ભિક=પારખલો. સગર્ભા ને  
ધાવવાથી બાળકને થતો

અજીણ વ્યાધિ

પ્રવાહી=પાણી જેવું

ફલવાહિની=ઝીખીજને ગર્ભાશયમાં  
લઈ જનારી નળી

ફળદ્રુપ થવું=ફળવાળું થવું

ફલીબૂત થવું=ફતેહ પામવું.

બસ્તિકર્મ=પિયકારી મારવી તે

બ્રહ્મચર્ય=સંયમ

મળાવરોધ=બંધકોશ

મનોવિકાર=મનનો જુસ્સો

મિતાહારી=માફકસર ખાનાર

મનન=ચંતવન

મનોભાવ=મનનો ભાવ

માર=કલી; અંકુર

મર્છા=મેથુનિક

મેફાડ=મેં

મેડ્યુલા ઓપ્પોઝિટા=કરોડ રજ્જીનો

ઉપલો ભાગ; જીવાત્માનું રહેઠાણ

મુરાદ=ધ્વજ

યુવક=જવાન

યોનિ=ખાળકના જન્મનું સ્થાન

યોનિકંકુ=યોનિપર થતી ખંરજ  
અથવા ચેળ

યોનિલિંગ=સ્ત્રીનું શિશ્ન=Clitoris

યોનિગુરૂ ઓષ્ઠ=યોનિના મોટા હોઠ

રજ્જીદર્શન=દસ્તાન અથવા અટકાવ  
રેફ્ટમ=મળાશય

રક્તજ મૂર્છા=મગજપર લોહીનો  
ભાર થવાથી થતી મૂર્છા  
ઝટલે બેશુદ્ધિ

રિક્ટસ=દુર્બલ હાડકાં જેમાં થઈ  
જાય તે રોગ. બાલકોને આ  
રોગ થાય છે.

લેખીઆ મેજેરા=યોનિના મોટા હોઠ

વિષય=સ્ત્રીસંગ

વિષયી=કામી

વિષ=ઝેર

વિશાળ=મોટું

વૈધવ્ય=વિધવાપણું; રંગપો,

વૃષણ=પુરુષનો અંડ=Testicle

વિધવા=રંગાયલી

વિહાર=સંભોગ

વિધુર=રંગાયલા

વેંણુ=શળ; પ્રસવ વેળા વાંસા તરફથી  
થતું શળ

વિક્રય=વેચવું

વિકાર=રોગ

વિરૂદ્ધ=કિલટું

વર્તણુક=ચાલચલગત

બ્યતીત કરવું=પસાર કરવું

વસર્તીલાપ=વાતચિત

વેશ્યાગમન=વેશ્યા સાથેનો સંભોગ

શેડકદું=તાળું દોહેલું

શ્રમ=મહેનત

સક્ષમ=જીજ્ઞ

શ્રાવ=ડિસ્ચાર્જ=Discharge

સંતતિ=સંતાન

સંતાન=ફરજ; પ્રજા

સંક્રાંતન=સાંકડું થવું

સુપ્રારીનલ કંપ્યુલ=મૂત્રપિંડ પરનો

પિંડ

સદ્ગત=સારી ગતિ પામેલ

સંયમી=સંભોગ ધ્વજાને મનને વશ  
કરનાર

સિંદ્રીસીસ=સંયોગ સ્થાન

સાત્વક=સાદો

સામર્થ્ય=જોર

સિમ્પેટિક તંતુ=અંતરાવયવો તથા

ધ્વજા વગરના સ્નાયુપર કાણુ

રાખનાર તંતુ

સંકલ્પ=વિચાર

સજીવ=જીવવાળું

સુગમતા=સહેલાઈ

સ્વસ્થ થવું=સાંત થવું

સ્તનપાન=ધાવવું તે

સગર્ભા=ગર્ભવાળી

સગર્ભાવસ્થા=હમેલદાર

હમેલ=ગર્ભ

હનીમુન=પરણુવા પછીનો એક

ચાંદ્રમાસ

હાડમારી=મહેનત

હાજત=ધ્વજા, લાગણી

હસ્તમૈથુન=હાથથી કામ પાત કરવું

હથીવાળો=હાથનો મિલાપ. કામ વેળા

ચોરીમાં પાછાણુ કરાવે છે તે.

જીવ્યાવસ્થા=સામવાળી હાલત



